東方雜誌

一九〇四年創刊

第三十卷第二十號

體育專號

教育

關於師範教育之討論（四篇）

從體育本旨談到全國運動會

祝第五屆全國運動會◇全國運動會的回顧

世界運動會與我國體育◇遠東運動會的發展

學校體育之謬誤的趨勢

中國體育之前途

對於全國運動會之我見

太極拳在體育上的價值

健康運動與技術表演◇體育與人生

發展國民體育芻議◇體育的歧途

文藝

古龍先生……靳以

出自角門抑出自象牙門……李丹譯

民國二十二年十月十六日

商務印書館出版
體育用書



運動學
吳蘊瑞著
一冊 定價二元

全書分兩大編：第一編為應用力學，詳述人體各種運動如何可以合於力學的公式及定理，以生充分的効力；第二編列舉各種運動方法。全書根據西洋各著名體育家最新理論，及解剖學與力學原理，精心結構。一方面供給體育上最適用的教材，一方面使體育學術化，以求解決體育上一切疑難問題。書中插圖豐富。

- 體育原理（體育小叢書）宋君復著 一冊二角
- 又（萬有文庫本）…… 一冊二角
- 運動生理（體育小叢書）程瀚章編 一冊七角
- 又（萬有文庫本）…… 一冊七角
- 新學制小學校體育教材…麥克樂等編 一冊一元
- 小學遊戲科教學法（師範小叢書）…王懷琪著 一冊三角
- 又（萬有文庫本）…… 一冊四角

個人田徑賽運動成績之測量（中華教育改進社叢書）……麥克樂著 一冊九角

- 跑冰術（體育小叢書）……王懷琪等編 一冊四角
- 游泳新術（萬有文庫本）……李石岑著 一冊六角
- 毽[illegible]（體育小叢書）……徐袞池著 一冊三角
- 譚腿（技擊叢刊）……趙連和等著 一冊四角
- 又（萬有文庫本）…… 一冊三角
- 譚腿十二路全圖 上海精武體育會編 一幅四角
- 達摩劍（萬有文庫本）……趙連和編 一冊三角五分
- 科學化的國術太極拳……吳圖南著 一冊八角
- 中華新武術初級拳腳科（萬有文庫本）馬良等著 一冊七角
- 中華新武術棍術科上編……馬良編 上課六角五分 下課八角

最新遊戲法
Staley: Games, Contests and Relays
黃斌生譯 定價一元

本書選取英、法、德、瑞典、意大利諸國體育遊戲中、有趣味之遊戲法多至六百餘則，小學、初中、高中、及大學各級學生均有其相當適用之材料，為體育刊物中一部出類拔萃之重要著作。

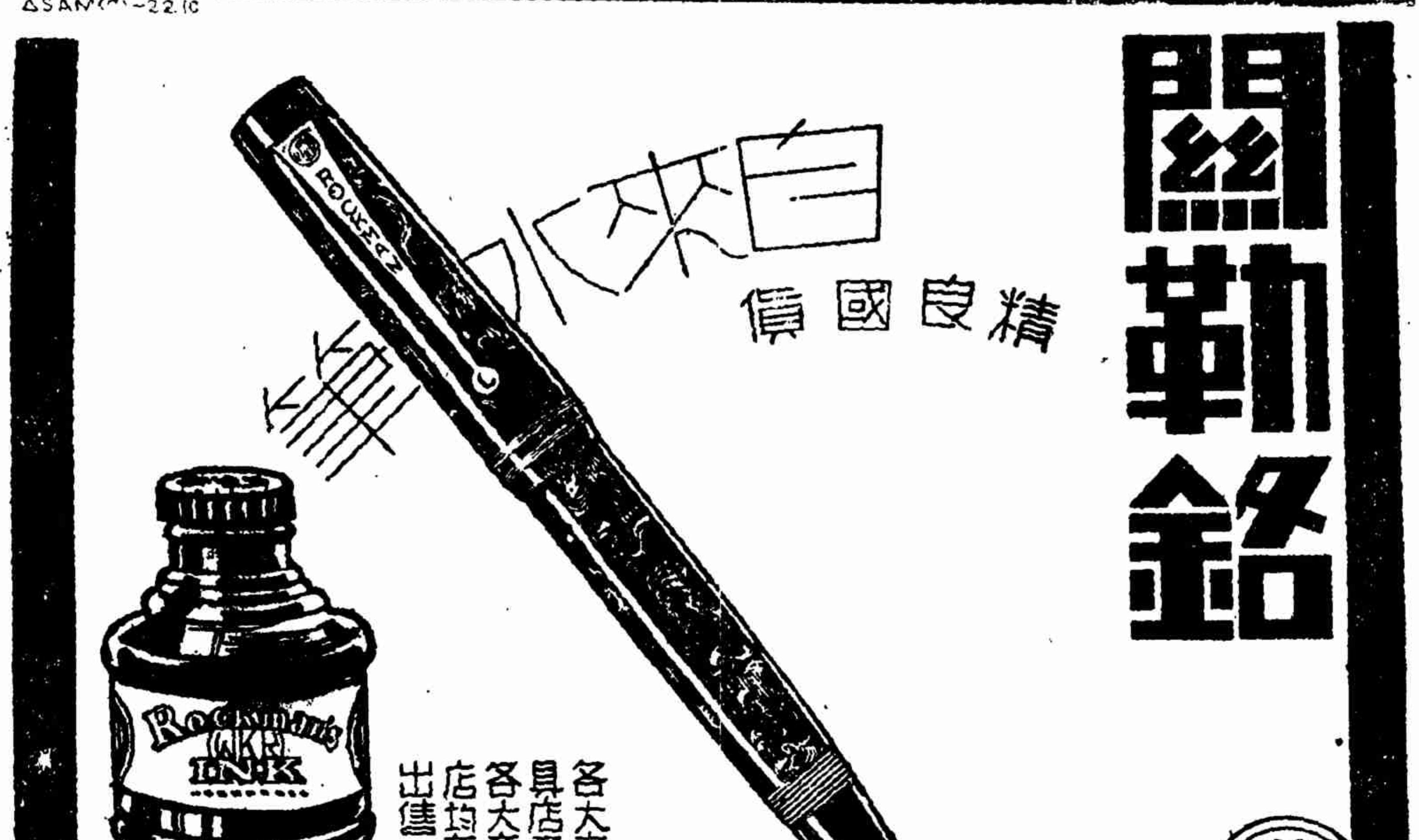
- 德國室內體操（體育小叢書）……吳欽義編 一冊三角
- 教室柔軟體操（體育小叢書）……李浮夢譯 一冊二角五分
- 發達肌肉法（體育小叢書）……張[illegible]臣譯 一冊三角
- 籃球（體育小叢書）……潘知本等著 一冊三角
- 又（萬有文庫本）…… 一冊三角
- 足球（體育小叢書）……麥克樂著 一冊四角
- 又（萬有文庫本）…… 一冊三角
- 棒球（體育小叢書）……潘知本編 一冊二角
- 橡球（體育小叢書）……劉大紳編譯 一冊七角

- 童子軍智囊（兒童世界叢刊）徐應昶編 一冊二角
- 童子軍遊戲法……蔣[illegible]千等編 一冊二角

*C371.73(1)—22:10



握搭耳根
OTALGAN
為耳科聖藥專治耳內疼痛
祇須滴入耳中神效立見德
國薩克生血清廠製上海美
狄根洋行經理各藥房均售
Otalgan
OTALGAN
Sächsisches Serumwerk
Aktiengesellschaft.
Dresden



關勒銘
自來水筆
精良國貨
ROCKERS
Rockman's
WKR
INK
各大文具店及各大商店均有出售
WKR
上海康腦脫路三十號三十八號

ΔKLM (2)-22:4

小學生文庫

現售預約價 45 元

平均每冊 9 分

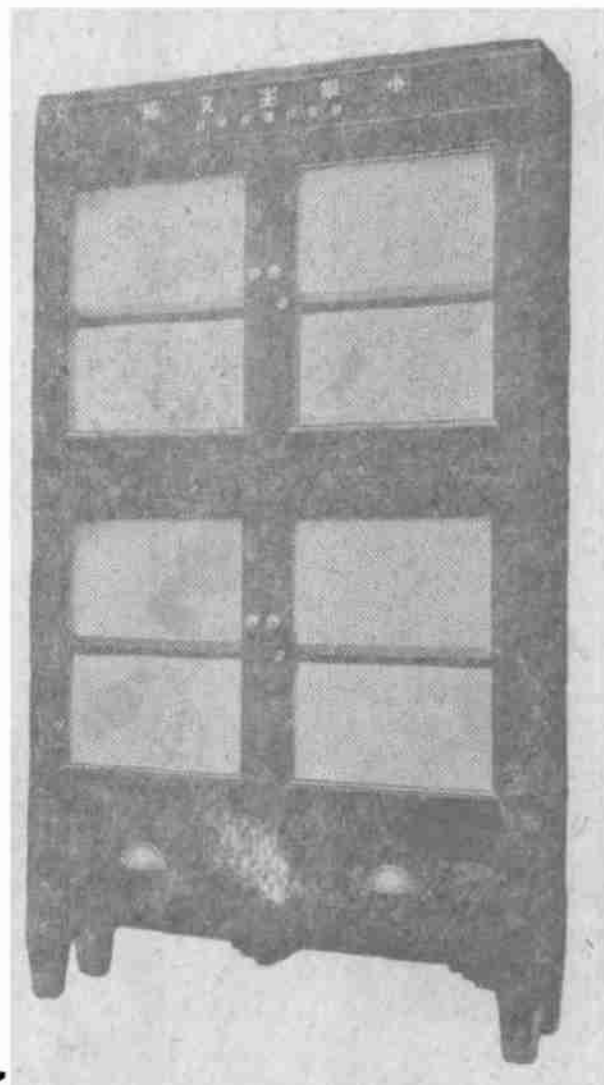
冊數	500冊
頁數	約40,000頁
字數	約10,000,000字
插圖	約7,000幅
執筆者	120人
門類	45類
佔地	$7\frac{1}{2}$吋×48吋×27吋

預約本月底截止

本月底開始出書二百冊

請向**商務印書館**定購

贈閱目錄　內附預約辦法



（小學生文庫書櫥縮影）

小學校訂購一部　立成一圖書館

圖書館訂購一部　立成一兒童部

家庭訂購一部　子弟受益無窮

*D34-22:9

商務印書館

小學生文庫

本月底第一期出書二百冊　書名列下

餘分兩期於本年十二月底及廿三年二月底出齊

（一）圖書館學
- 兒童圖書館……一冊

（二）讀書指南
- 四角號碼檢字法學習法……一冊

（三）社會
- 原始的社會……一冊

（四）政治
- 民權主義淺說……一冊
- 市政淺說……一冊

（五）國際
- 不平等條約一瞥……一冊

（六）經濟
- 經濟生活……一冊

（九）童子軍
- 初級童子軍……一冊
- 童子軍智囊……一冊
- 童子軍遊戲法……一冊
- 小醫室……一冊

（一〇）語文
- 中國文法淺說……一冊
- 應用文一斑……一冊

（一一）算術
- 數學遊戲……二冊

（一二）自然科學總類
- 自然界的四季……四冊

（一三）天文
- 談天……一冊

（一四）地文
- 說地……三冊

（一五）物理
- 簡單的機械……一冊
- 電話……一冊
- 顯微鏡……一冊
- 留聲機……一冊

（一七）礦物
- 煤……一冊
- 鐵和鋼……一冊

（一八）地質
- 地震……一冊
- 火山……一冊

（一九）生物
- 動植物的過冬……一冊
- 人類的祖先……一冊

（二〇）植物
- 植物……二冊
- 稻……一冊
- 麥……一冊
- 大豆……一冊
- 棉……一冊
- 桑……一冊

（二一）動物
- 動物的奇觀……二冊
- 蜜蜂……一冊
- 蝗蟲……一冊
- 螟蟲……一冊
- 蝶和蛾……一冊
- 蛇……一冊
- 鳥……一冊
- 魚……一冊
- 鼠……一冊
- 兔……一冊
- 羊和羊毛……一冊
- 馬……一冊

（二二）工程
- 船……一冊
- 火車和鐵路……一冊
- 鎗和礮……一冊
- 潛水艇……一冊
- 飛船和飛機……一冊
- 少年航空智識……四冊

（二三）農業
- 土壤……一冊
- 怎樣養雞……一冊
- 怎樣養魚……一冊

（二四）工業
- 糖……一冊
- 火柴……一冊
- 紙……一冊
- 玻璃……一冊
- 陶器和瓷器……一冊
- 石灰和水泥……一冊
- 毒氣和毒氣防禦法……一冊

（二五）生理衛生
- 兒童的衛生……一冊
- 學校的衛生生活……一冊
- 食物……一冊
- 飲料……一冊

（二六）勞作
- 兒童手工……四冊先出二冊
- 假果製作法……一冊
- 植物標本的採集和製作法……一冊
- 動物模型製作法……一冊
- 機械模型製作法……一冊
- 飛機模型製作法……一冊

（二七）美術
- 名畫家的故事……二冊

（二八）音樂
- 音樂家的故事……二冊

（二九）遊戲
- 兒童科學遊戲……二冊
- 手影術……一冊

（三〇）神話
- 中國神話……一冊
- 印第安人的神話……一冊

（三一）童話
- 日本童話……一冊
- 意大利童話……一冊
- 英國童話……一冊
- 巴西童話……一冊
- 格爾姆童話……四冊先出二冊
- 呂柏大夢……一冊
- 彼得潘……一冊

（三二）寓言
- 中國寓言……四冊先出二冊
- 印度寓言……二冊
- 托爾斯泰寓言……一冊

（三三）故事
- 發明的故事……四冊
- 愛國故事……四冊先出二冊
- 中國故事……十冊先出四冊
- 蒙古民間故事……一冊
- 西藏民間故事……二冊
- 中山故事……二冊

（三四）諺語
- 民諺……二冊

（三五）謎語
- 兒童謎語……二冊

（三六）詩歌
- 兒歌……一冊
- 甜歌77曲……一冊
- 兒童詩歌……二冊先出一冊

（三七）歌劇
- 蜜蜂……一冊
- 新生……一冊

（三八）劇本
- 兒童劇本……四冊先出二冊
- 敎兒演劇史……一冊

（三九）短篇小說
- 兒童中國短篇小說……二冊先出一冊
- 兒童外國短篇小說……二冊先出一冊

（四〇）長篇小說
- 三國志演義……十二冊
- 大人國和小人國……一冊
- 阿麗斯的奇夢……一冊
- 瑞士家庭魯濱孫……二冊
- 黑奴魂……一冊
- 珊瑚島……一冊

（四一）笑話
- 兒童笑話……四冊先出二冊

（四二）史地
- 遠古的人類……一冊
- 日本一瞥……一冊
- 高麗一瞥……一冊
- 暹羅一瞥……一冊
- 印度一瞥……一冊
- 土耳其一瞥……一冊
- 埃及一瞥……一冊

（四三）地理
- 世界各處的人民……一冊
- 高山及平原的兒童……一冊
- 田野及森林的兒童……一冊
- 紅[illegible]……二冊
- 江蘇省……一冊
- 浙江省……一冊
- 四川省……一冊
- 福建省……一冊
- 河北省……一冊
- 兒童環遊世界記……一冊

（四四）傳記
- 孔子……一冊
- 秦始皇帝……一冊
- 班超……一冊
- 郭子儀……一冊
- 岳飛……一冊
- 林則徐……一冊
- 孫中山……一冊
- 拿破崙……一冊
- 瓦特……一冊
- 加里波的……一冊
- 林肯……一冊
- 馬可波羅……一冊

（四五）歷史
- 兒童的人類故事……八冊
- 樹居人……一冊
- 中國文化小史……一冊
- 希臘小史……一冊
- 日本小史……一冊
- 法國小史……一冊

*D32—12:9

東方雜誌
創刊三十年紀念

特編 東方文庫續編 贈送 半價優待券

定閱東方雜誌全年一份贈券一張

節省書價二元二角五分

九月一日起 十月卅一日止

東方雜誌創刊迄今已滿三十年。特編輯東方文庫續編五十册，更訂優待定戶贈送半價券之辦法，藉資紀念並以酬答讀者諸君之盛意。

東方文庫續編選輯本雜誌最近十年來之重要論文而成，其體例悉依前編之東方文庫。關於政法、經濟、社會、外交、文化、科學、史地各方面之史料及著譯之文藝作品無所不包，凡欲明瞭最近十年世界情況及其趨勢者均不可不讀。已備有前出之東方文庫者尤不可缺。

續編定價四元五角，本年十二月出書。凡定閱東方雜誌全年一份，或東方雜誌未滿期之舊定戶在期內預先續定一年者，均贈送半價優待券一張，憑券購買東方文庫續編只收半價。

英語週刊 兒童世界 兒童畫報

▼定閱英語週刊全年一份 贈送英文俚語辭典一部 值洋八角（如須郵寄請付郵費一角三分）

▼定閱兒童世界全年一份 贈送（兒童的人類故事半價優待券）一張 節省書價一元

▼定閱兒童畫報全年一份 贈送圖畫故事十册 值洋六角（如須郵寄請付郵費一角〇五釐）

商務印書館發行

價目表

名稱	全年册數	定閱全年連郵費 國內	國外
東方雜誌	廿四册	三元六角	八元四角
英語週刊	五十册	二元五角	五元
兒童世界	廿四册	二元四角	四元八角
兒童畫報	廿四册	一元六角	二元八角

復刊一週年 同時 送書贈券

J24-22:9

商務印書館

紀念東方雜誌創刊三十年特輯

東方文庫續編

全部五十冊　合售四元五角　目錄列下

▽哲學
- 哲學上之討論……一冊
- 行為派心理學……一冊

▽社會
- 現代社會學派……一冊
- 人口問題……一冊

▽政治
- 政治學新論……一冊
- 中國政制……一冊
- 國民革命軍北伐戰爭史……二冊
- 移民問題……一冊
- 南洋華僑概觀……一冊
- 殖民地獨立運動……一冊
- 市政問題……一冊

▽法律
- 法學新思潮……一冊
- 國際公法上的新發見……一冊

▽經濟
- 現代經濟思想……一冊
- 現代合作運動……一冊
- 工業經濟……一冊
- 勞工問題……一冊
- 絲業與棉業……一冊
- 農村經濟……二冊
- 中國經濟問題……一冊
- 中國財政問題……一冊
- 國際貿易……一冊

▽國際關係
- 非戰公約……一冊
- 國際裁軍會議……一冊
- 歐洲聯邦問題……一冊
- 太平洋國際關係的分析……一冊
- 我國修改條約之運動……一冊
- 中俄關係與中東鐵路……一冊
- 東北問題……一冊

▽教育
- 世界教育新潮……一冊
- 生產的勞作教育……一冊
- 中國教育問題之討論……一冊

▽婦女
- 婦女兒童保護問題……一冊
- 婦女風俗史話……一冊

▽科學
- 科學上的新貢獻……一冊
- 中國與科學……一冊
- 優生學……一冊

▽藝術
- 國畫面面觀……一冊
- 東方藝術與西方藝術……一冊

▽文學
- 行路難……一冊
- 祝福……一冊
- 西風……一冊

▽國故
- 清代學者整理舊學之成績……三冊
- 王靜安的貢獻……一冊

▽地理
- 新疆與回族……一冊
- 外蒙與新六省……一冊

定閱東方雜誌全年一份者　贈送本書半價優待券一紙

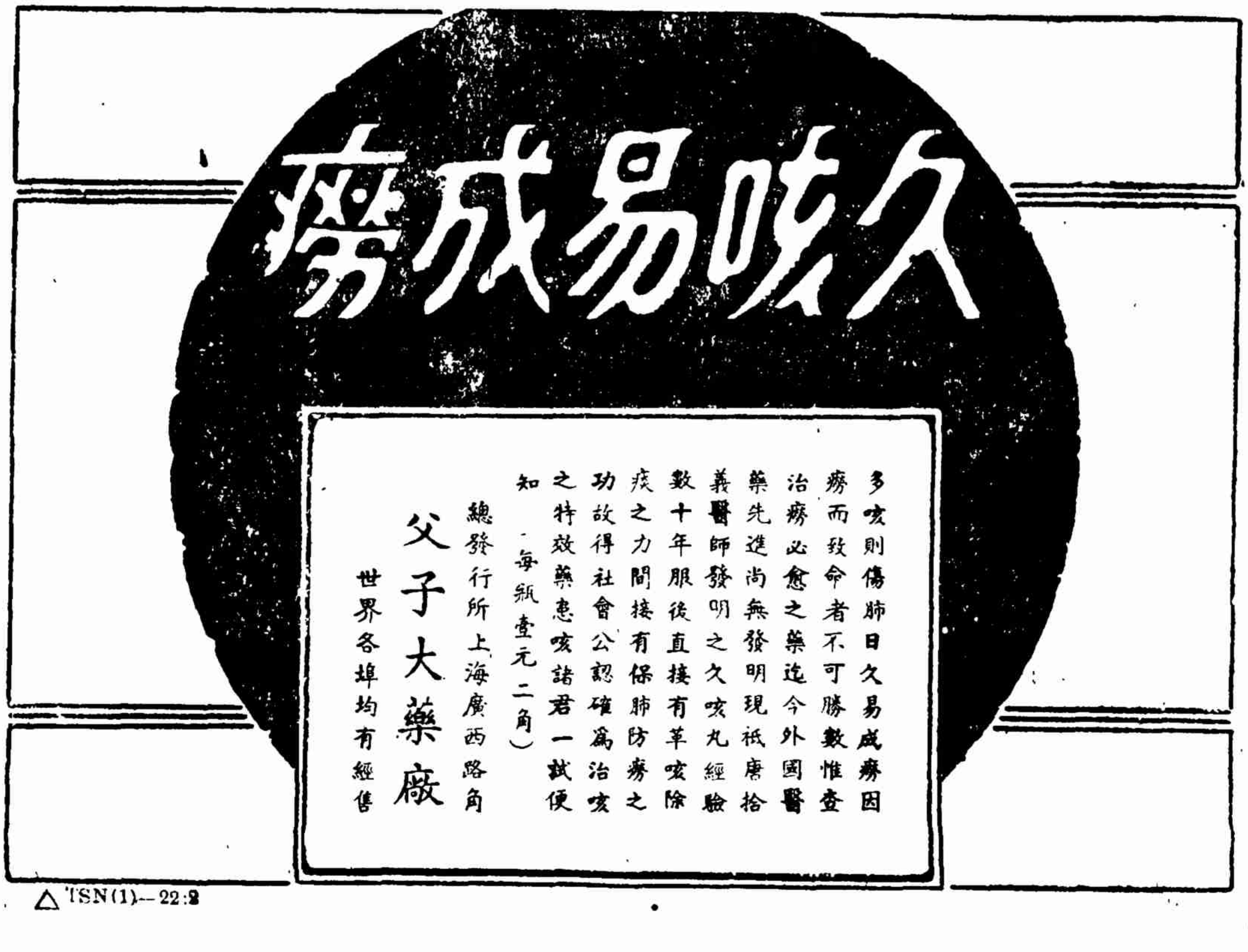
節省書費二元二角五分

〔本年十月底截止〕

*C040(1)—2229



△IDC(4)—22:4



△TSN(1)—22:2

修學必備的工具

字典辭書

辭源

丁種

正編二冊　七元
續編一冊　五元

戊種

正編二冊　五元
續編一冊　三元

陸爾奎等編　本書內容精確，方面廣博，編制完善，早已成爲本國辭書中之最高權威。近自續編出版，全書益臻新穎美備。合計正續兩編，約六百餘萬言，條目在十萬以上。凡經學、小學、文學、哲學、宗教、教育、歷史、地理、政法、經濟、軍事、天文、物理、化學、數學、動物、植物、礦物、生理、衛生、醫學、農業、工業、商業、藝術、各科辭語，概行羅載；成語、俗語亦多採入。並新編四角號碼索引，附列編末，更便檢查。

◁王雲五著▷

王雲五大辭典

袖珍本一冊　定價三元

王雲五小辭典

硬紙面一冊　定價七角

兩書編次均依照四角號碼，大辭典適合中等教育及一般參考之用，小辭典適合初等教育之用。其所取材，在適用範圍內均能充分合宜，有檢即得，恰到好處。大辭典附各科參考表多至三十種，得此一編，足抵普通參考書數十種。原本售價已極廉，袖珍本更便宜一半。小辭典尤便購置。編末附「筆畫索引」，即未習四角號碼檢字法者，亦可檢查。

新字典……陸爾奎編　一冊　二元四角
又（縮本）……一冊　布面一元二角　紙面八角
學生字典……陸爾奎編　一冊　布面一元　紙面六角
實用學生字典……陸爾奎編　一冊四角
康熙字典……銅版本　七冊三元
國音學生字彙……方毅編　一冊　紙面三角　布面六角
教育部公布國音常用字彙……一冊　紙面六角　布面一元
國音標準白話詞典……方賓觀編　一冊九角
語體文應用字彙……陳鶴琴編　一冊四角
平民字典……馬瀛編　一冊七角

英漢對照百科名彙

王雲五主編　一冊　二元五角

年來吾國學術界對於新科學之介紹，頗爲努力，關於譯名一項，往往龐雜紛歧，漫無標準，極阻新科學之進步。本書爲應此需要而編，搜羅一切新科學術語及名辭，凡四萬餘條，漢譯名辭六萬餘個，並請各科專家詳加審定，洵可增進學術界不少便利也。

新文化辭書

唐敬杲編　一冊四元

本書對於政治、宗教、經濟、法律、社會、哲學、科學、文學、美術各方面，凡與新文化有關而爲吾人所必需的知識，均已包羅。每條詮釋有超出二萬字以上的。排列依西文字母的次序，而另附漢文索引，極便檢查。

尚有外國語字典及專科辭典另詳廣告

商務印書館出版

*C423—22:9

商務印書館出版

種類 英漢，漢英，成語，略語，俚語，無不具備，各有精專獨到之處。

程度 自中小學以至大學，各級程度咸備。

方法 編制上富於創造精神，已由迻譯時代而進於創作時代。

英漢雙解 韋氏大學字典

Webster's Collegiate Dictionary with Chinese Translation

郭秉文 張世鎏 等譯

定價三十元

此書爲英文字典界之權威，包含單字在十萬以上，由著名學者卅餘人，根據原書迻譯，費時數載始告厥成。印刷裝訂，亦可與原書媲美。

綜合英漢大辭典 縮本

A Comprehensive English-Chinese Dictionary

黃士復 江鐵 等編

二册定價七元

本書博采英美日本各種字典之長，綜合編輯。方面廣博，例解完備，爲東亞英文字典之冠。書分兩册，計有單語及複合語十一萬條，成語七萬四千條，圖表一千二百種，例證及用法無數，可作百科辭書之用。

求解作文兩用 英漢模範字典

Model English-Chinese Dictionary with Illustrative Examples

張世鎏 平海瀾 等編

定價二元五角

本書爲英漢字典中唯一之創作，其特點在兼示每一單字及其複詞之文法上之用法，並引入通用成語及簡短而切合實用之辭句，廣爲例證。無論讀書作文以至翻譯會話，均可獲益無窮。

英華合解辭彙

A Modern English-Chinese Dictionary

翁良 等編

定價二元五角

本書採蒐廣博，兼及習語成語，用英漢雙解，釋註詳明。增補報章雜誌及近代刊物中常用之新字新義，以應時勢之需要。

雙解標準英漢字典

The Standard English-Chinese Dictionary

吳康 等編

定價二元五角

本書譯義正確，例句豐富，爲一般英漢字典所不及。至於科學譯名，均有可靠之根據，無模稜含糊之弊。

•C423(3)—22:9

英漢英辭典

作家

悉為英語學界及字典界知名之士，且積有多年研究編著經驗。

售價

各書定價本已極低，「綜合英漢大辭典」及「漢英新辭典」縮本內容與原本無異，售價約當或不及原價之半，尤為低廉無比。

英華合解 英文習語大全

A Complete Dictionary of English Phrases

翁良 楊士熙 編

定價六元

此書所收各種成語、俗語、俚語、廣語、方言、格言、術語、他國成語、複辭等凡四萬八千則，用英漢文比照詮釋，並廣附例句，其精博完備，為任何中外出版之同類辭書所不及。

雙解標準 英文成語辭典

The Standard Dictionary of English Phrases

厲志雲 編

定價一元五角

茲編所舉，盡屬英美近世最通用之成語，英文註解之外，並附漢譯。中等學生及一般研究英語者，是書適稱其用。

英漢雙解 詳註 略語辭典（縮本）

An Anglo-Chinese Dictionary of Abbreviations and Contractions

倪灝森 編

定價八角

此書搜羅英文中普通應用之略語簡字，凡實業家、商店職員、公署員司、以及研究英文人士，均應手此一編。

雙解標準 英文俚語辭典

The Standard Dictionary of English Slang

翁文濤 編

定價八角

俚語在英文學中頗為繁見，學者苟不能切實了解，必不易領略文字之眞味。本書收俚語約一萬條，每條之下，先英釋，次漢譯，間附例句，以相闡明。

漢英新辭典（縮本）

A New Chinese-English Dictionary

李玉汶 編

定價三元

本書以本館出版之「新字典」為標準，並參考漢英英漢以及其他各書凡百廿種以上，互相參訂，得臻完美，內容豐富，可以想見矣。

漢英辭典

A Chinese-English Dictionary

張在新 編

定價二元

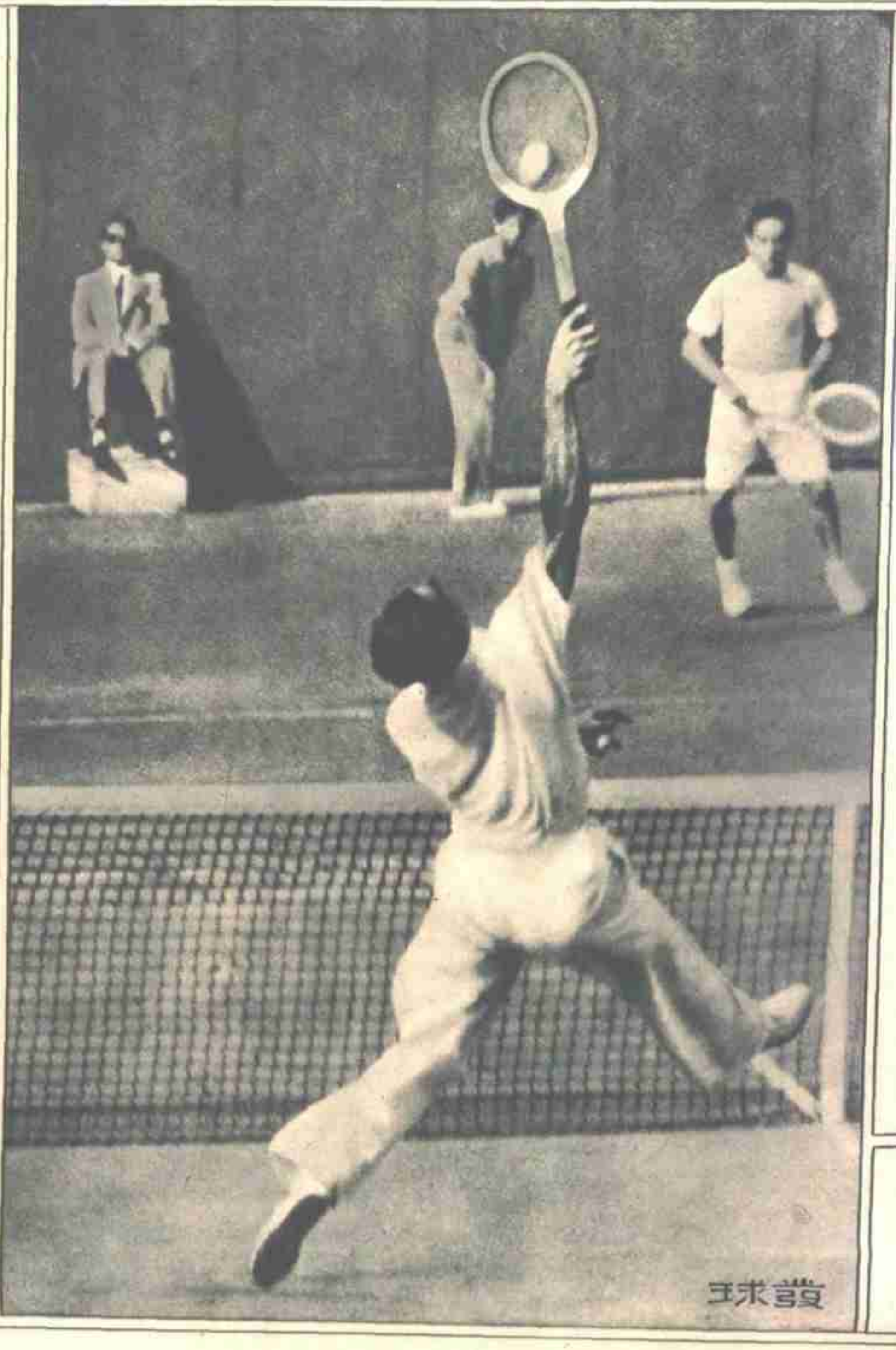
是書依筆畫之多少定次序之先後，都凡三百頁，包括三千八百餘字，選擇精當，引證詳確。

〔尚有多種在重版中不及備列〕

*C423(4)—22:9

東方畫報

第三十卷 第二十號



發球

國內時事

(一)九月二十日在廣州會操之粵桂空軍
(二)擴大南昌飛機場時之情形
(三)在滬舉行之土布宣傳大會



一



二

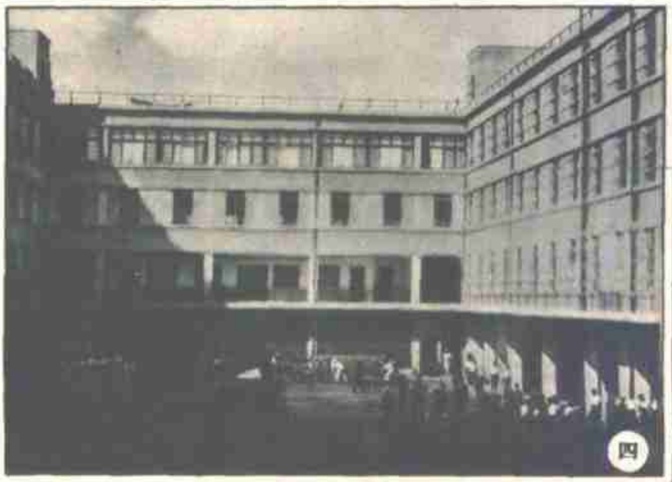
(四)日本在滬所建之兵房
(五)天津女青年會新屋落成後行奠安禮



三



五



四

意飛機隊之榮歸

意飛機隊西渡大西洋平安返國受國人熱烈之歡迎



左 意飛機隊之歸來



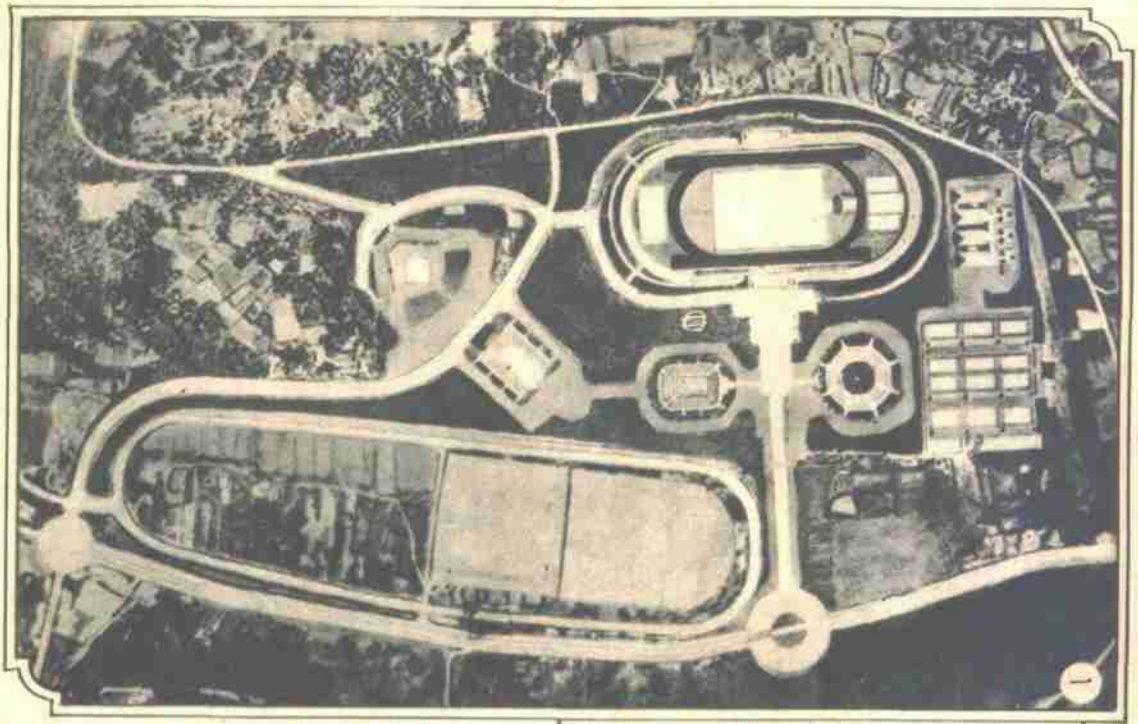
上 意首相墨沙里尼氏與意飛機隊首領巴爾波氏



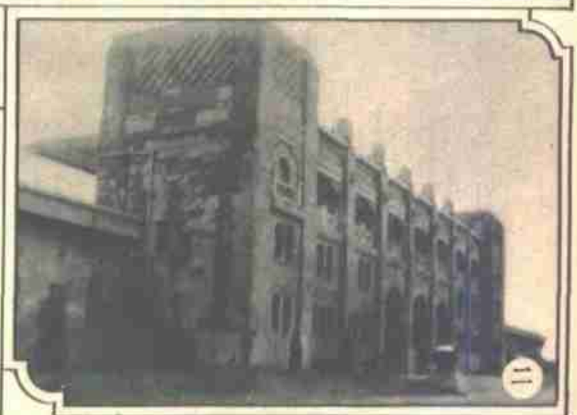
左 羅馬大遊行中之意飛機隊隊員



意王檢閱[illegible]之情形



(一)中央體育場之鳥瞰



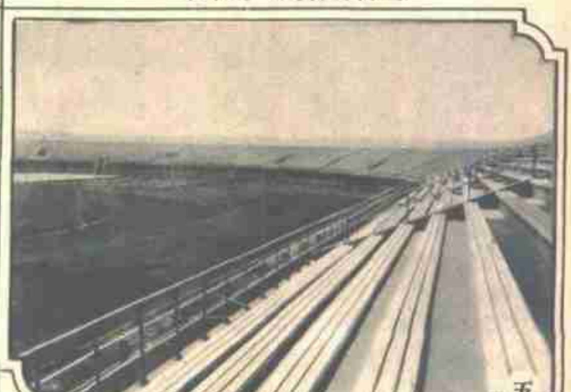
(二)中央體育場正門



(三)田徑賽場之司令台

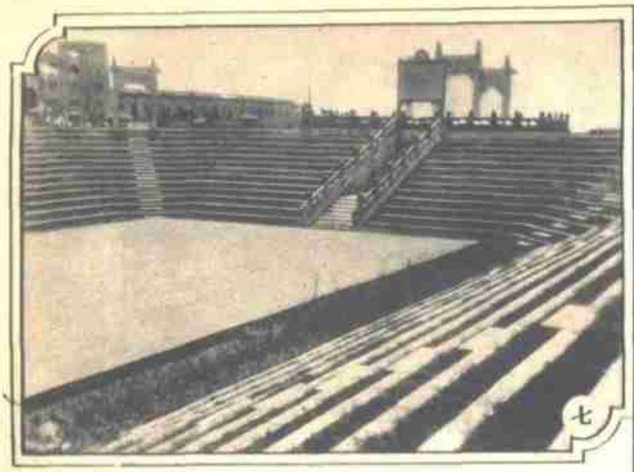


(四)田徑賽場



(五)田徑賽場觀衆座位之一角

南京中央體育場之景色





(六)籃球場正門　(七)籃球場之內部
(八)游泳池





(十)中央體育場全景　(九)國術場之內部



第五屆全國運動會，於本年十月十日在南京中央體育場舉行。本頁各圖，乃該體育場之各景。

黃河水災



（上）黃河防汛會議在京開會——中坐者李儀祉氏





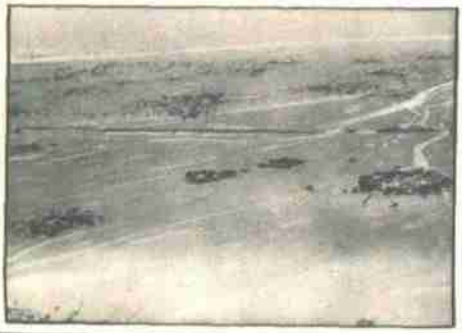
上　蘭封決口處

左　蘭封西北部決口後之黃河

右　長垣西岸決口多處

下　長垣東岸洪水冲破大堤水向東明流

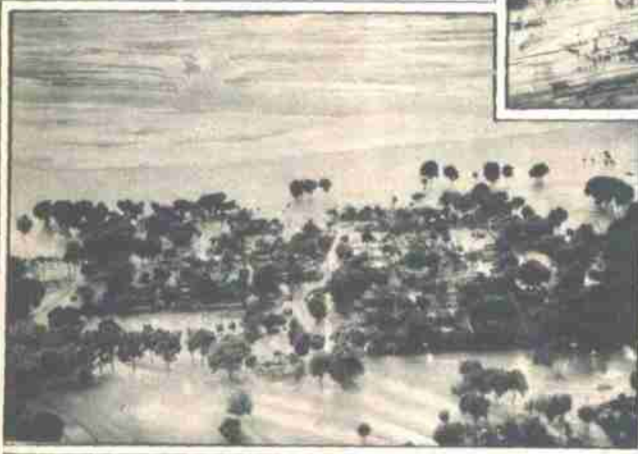




黃河水利委員會派員乘測量局之飛機，視察黃河漫決情形，攝取本面各照。此次華北水災之慘景，可見一斑。



上 皆成澤國之長垣縣城及其鄉村



左 東明縣西被水淹沒之鄉村



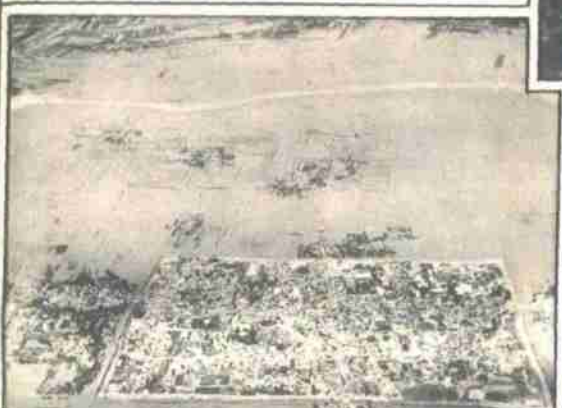
右 考城決口處



上 考城西鄉之沃野盡成沙城



上 被沒後之考城



左 鉅野縣城之慘景

古巴首次革命寫真

八月初古巴總罷工，旬日而革命成功。本頁各圖乃前總統麥加度辭職後之情形。



（左）擊斃前總統麥加度之祕密警察長者，立刻成爲全國之英雄。



右 市民手持武器各處找尋麥氏之黨羽



右 市民搗毀麥氏親友之房屋





上 停泊在古巴首都外海港中之美國運艦

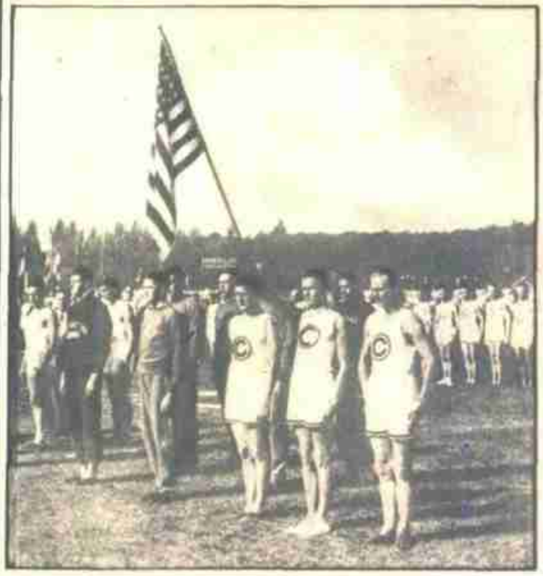
左 公祭二年前被殺之學生革命領袖阿爾匹倘氏



上 放逐海外反對黨之返國——手握帽者乃前內務部長哈維阿氏

國際運動新聞

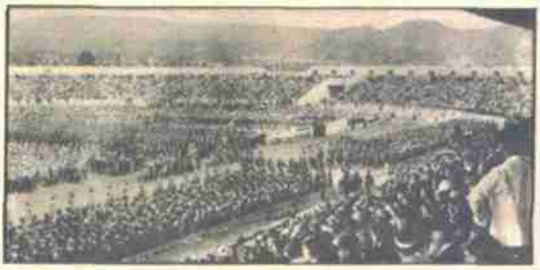




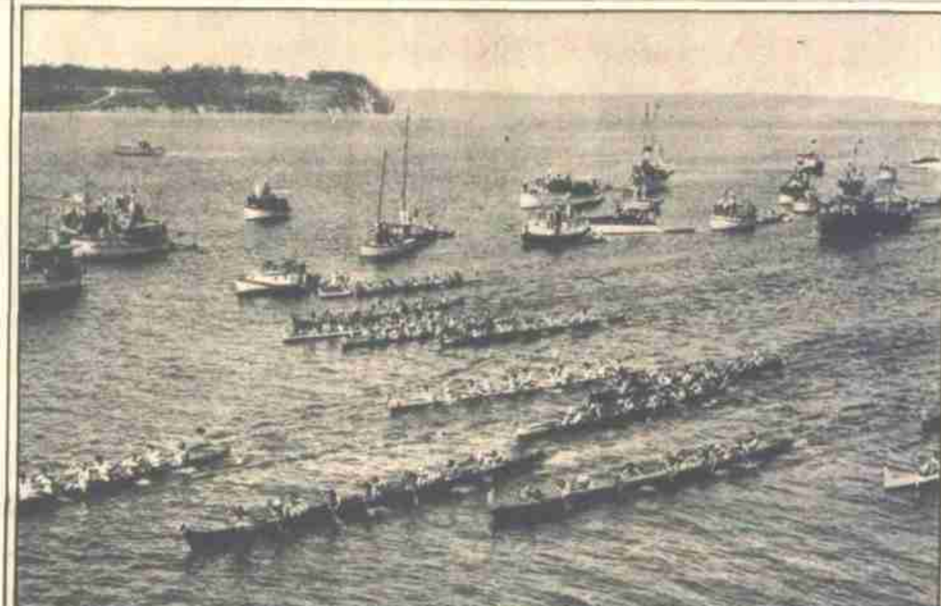
右在柏林舉行之德美運動會

左美國全國女子網球得錦標者泊弗來女士





下德國希特勒運動場完成後之體育表演大會



右加拿大之划船比賽

上格蘭士女士作橫渡英海峽之舉游泳八小時後因風浪甚巨未能竟事

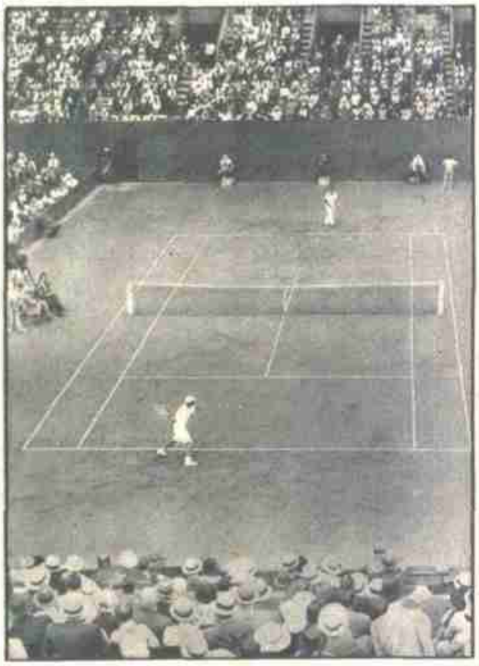
台維斯杯網球比賽

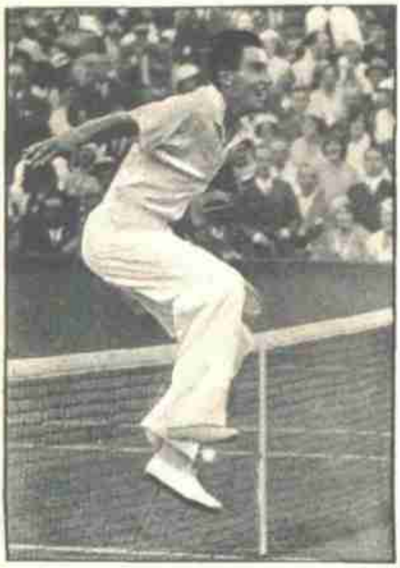
今年之台維斯杯網球比賽，參加者三十三國。最後英敗法，台維斯杯遂爲英所得。自一九一二年以後，此乃英國獲得最後勝利之第一次。



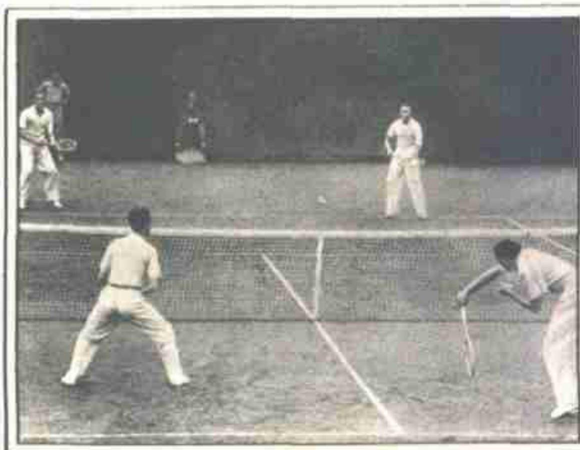


(右)最後之單人比賽
(上)台維斯杯
(下)法總統與英網球隊隊員





(左)英網球隊隊員戰敗法國後之歡躍



(下)雙人比賽時之情形

上海市運動會

全國運動會定於十月十日在京舉行爲選派代表起見上海市於九月二十二日開全市運動會成績極佳

(一)開會時之遊行

(二)司令臺

(三)得女子壘球錦標之東南隊

(四)創女子鉛球新紀錄之馬驥女士

(五)鐵餅第一之宮萬育氏



一



二



四



三



五

天津市之運動比賽



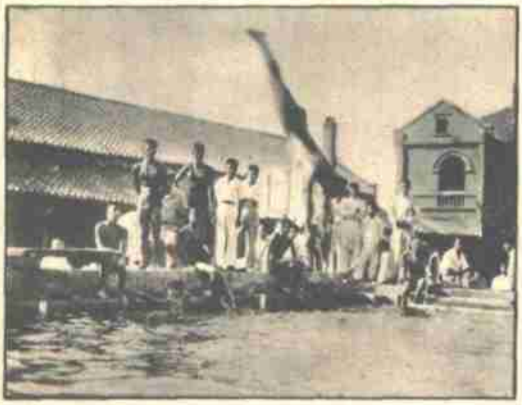


上全國運動會河北預選中之排球賽

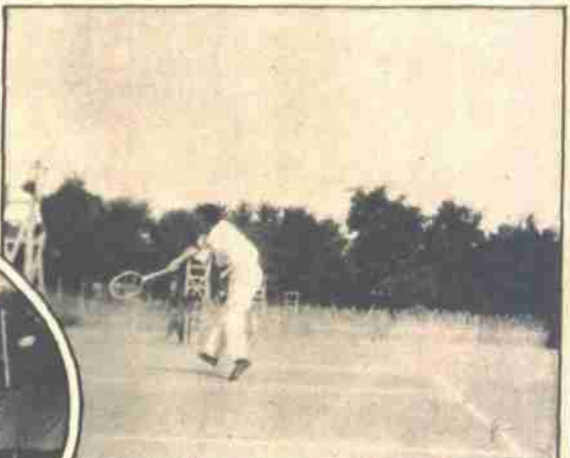
上排球賽中之攻擊與防禦情形

右全國運動會河北預選中之游泳賽

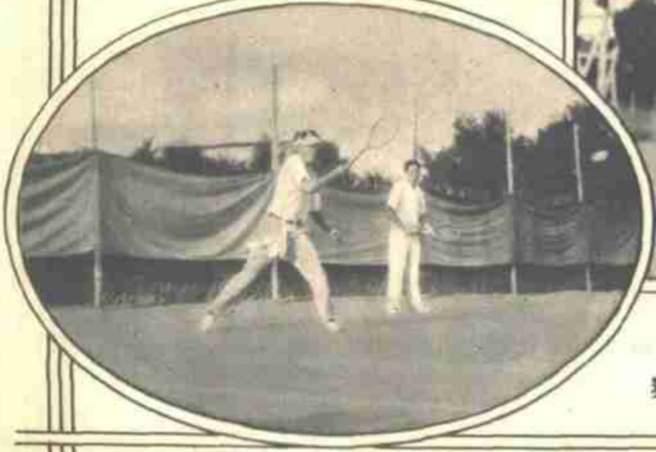




上入水姿勢



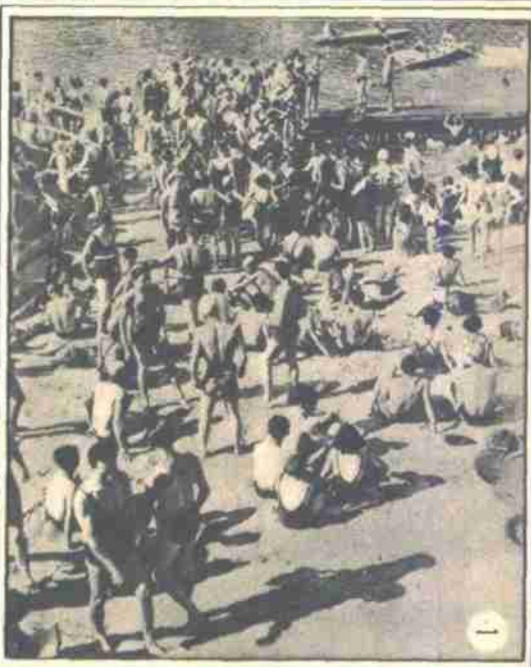
上單人網球賽



左全國運動會河北預選中之雙人網球賽

海外各地之海浴狂

海浴不但可以消暑，亦可強健身體。本頁各圖，可見海外人士對於海浴之狂熱矣。



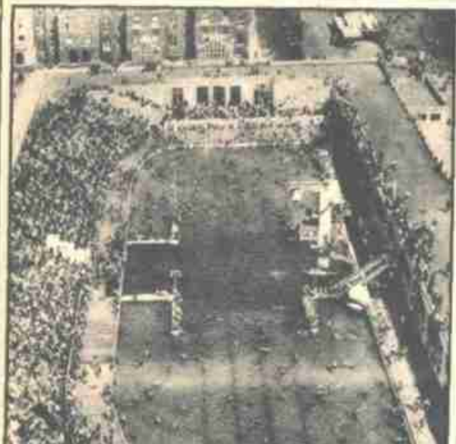




(一)法國西蘭河旁之海浴者。

(二)美國麻省海濱浴場所甚多此乃其一

(三)英國倫敦皇宮碼頭之一斑



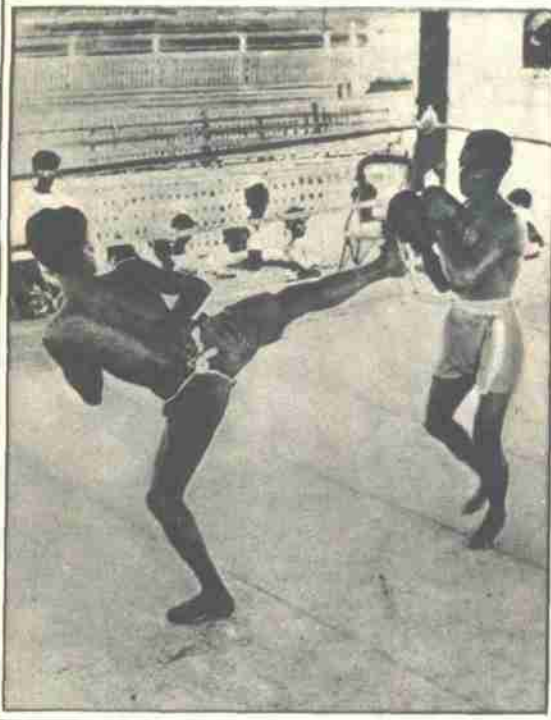


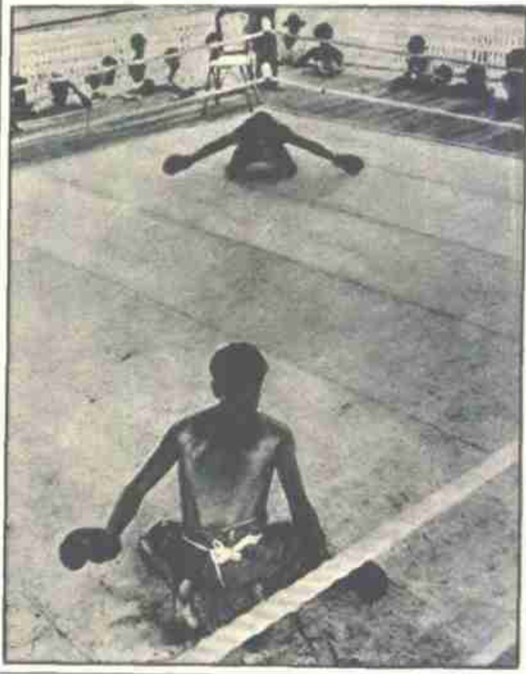
(四)離海較遠之城市都有游泳池以備市民之享用

(五)沙灘上之兒童作強健身體之操練

暹羅之拳戰

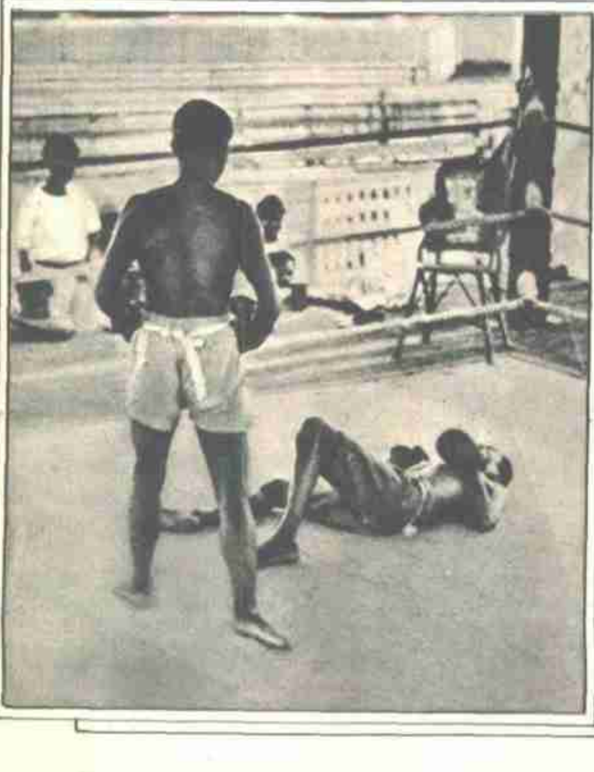
拳戰乃暹羅原有之運動，與歐美所不同者，即手足並用，而無公證人。但各自嚴守規律，絕少紛擾之事。

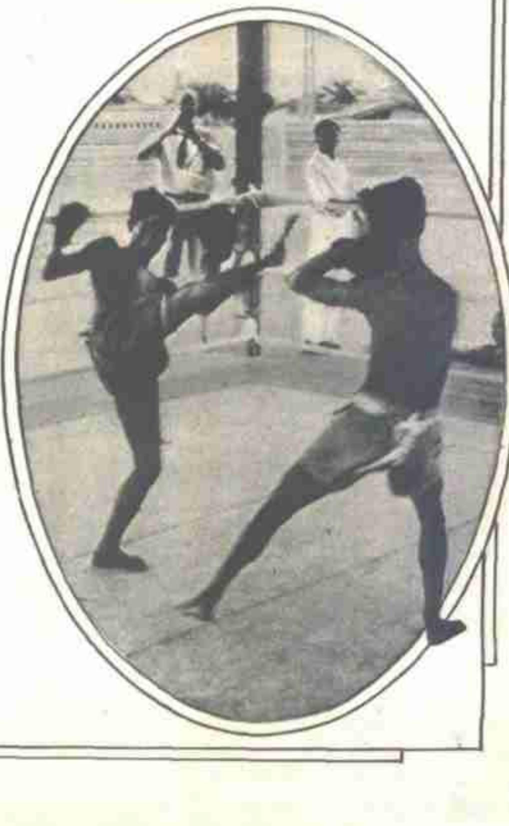




(右)比賽之前跪地禱告以求必勝
(上)手上所用之手套乃是舶來品
(下)爭敗分矣

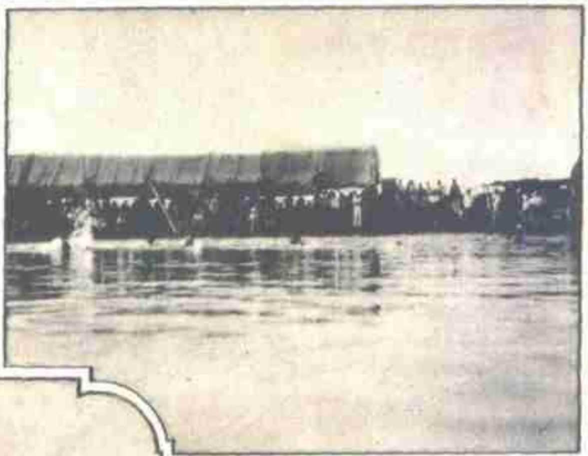
(下)手足並用時之情形



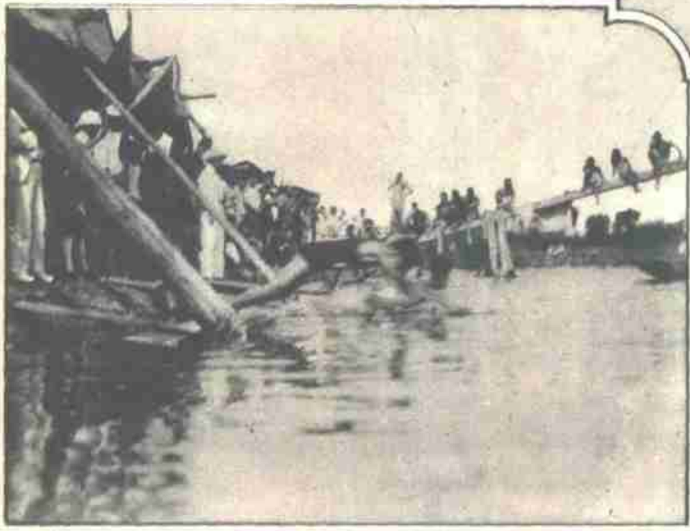


公開游泳比賽

八月十三日天津市體育協進會，在八里台青龍潭，舉行全市公開游泳比賽。參加者分甲乙兩組，共有九十九人。



(上)比賽地點。



(左)比賽之起始點。



(上)躍入水中之姿勢比賽。

(下)獎品。

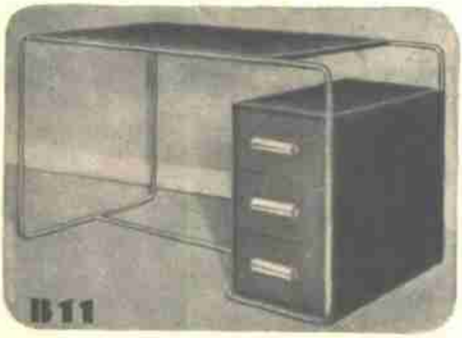


製造界之新貢獻

最新式不銹鋼具出世



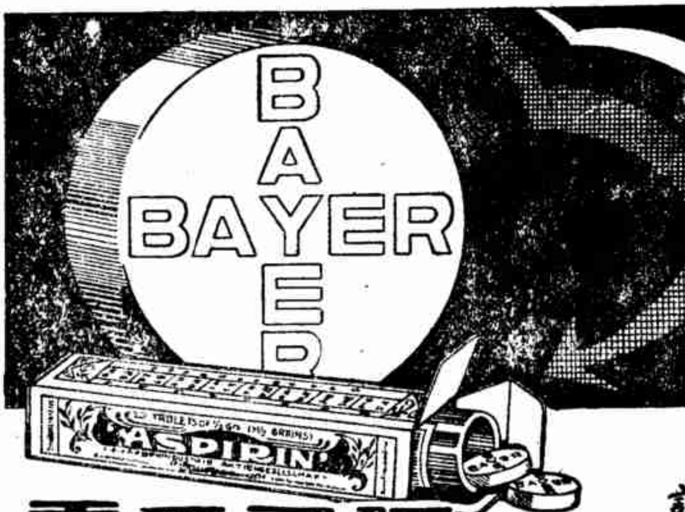
上海南京路大華鐵廠向以製造鋼床鋼具馳譽遐邇近復創製各種不銹鋼傢具既極新穎又最實用洵為現代家庭事務室及一切公共場所之必備品本頁所載為其新出品之一斑











阿司匹靈

冒牌偽品。非徒無益。且有大害。君果欲得良藥。以治傷風。頭痛。寒熱。感冒。惟有審慎選購真正阿司匹靈。其盒上片上均印有著名「拜耳」縱橫十字商標。斯真老牌。毫無害於心腎。應常備於家中。

謹防假冒

各大藥房 均有代售

如係拜耳出品 斯真良藥無疑

△CEIB(3)—21,11

特樂固明

最新發明 沙眼特效藥

▼主治

沙眼 紅眼 各種

爛眼 角膜雲翳

以及種種眼病

▼功效

止癢 定痛 消炎

明目 殺菌 退腫

去暈 除翳



各大藥房均有出售

中國總經理

上海德商禮和洋行

△CC(6) 22:9

商務印書館

日出新書一種

大學叢書　行爲主義
陳德榮著　一册　一元八角

行爲主義純用科學方法研究心理學，而否認心靈的存在，使心理學上發生一極大之革命。本書專注重行爲主義之背景，含義，心理學舊有名詞之新解釋，與各支心理學，神經學，社會科學，哲學等之關係，以及所受非難與解答。材料豐富，組織嚴密，可使讀者對於行爲主義有一種明晰的觀念。

翁松禪家書
翁同龢書　一册　六角五分

常熟翁松禪手札印行遍海內，即本館前後續出亦有十集之多，但其中皆與戚友往還，不免有恆泛酬應之詞。是册純爲家書，語盡質直，無文書法大小錯綜，與尋常信札迥然不同。愛翁書者必以先覩爲快。

戲劇的化妝術　百科小叢書
谷劍塵編　一册　四角

本書根據 Halena Chalmers 女士的化妝藝術並參考他書編成。內容對於化妝在戲劇中的需要，化妝用具及色彩的研究，頭部生理與其剖解的說明，改變臉面各部的方法，眉、眼、鼻、唇、頰、臂等部的化妝，眞假髮和假鬚的使用，男女老少的化妝，以及電影戲劇的化妝，均不憚詳爲揭示。敍理淺明，極合實用。

農場管理學　—高級農業學校教科書—
楊開道編　一册　七角

農場管理是農村經濟學的一部份，其目的在用科學的方法，合理的支配，去組織各種生產因素，經營各種生產程序。本書首先討論大、小農的優劣，農場適宜的單位，動力、農業工具、農業材料、各種生產因素，最後討論農產的價格，農產的銷售，以及收支的記賬，成本的記錄。

英文中國新地理
C. G. Fuson（馮世安）編　一册　一元八角

本書用簡潔曉暢的英文寫成。其目的在灌輸中國地理智識之外，並增進學者速讀英文的能力，爲進而閱讀他種英文現代書報的基本練習。內容對於中國地理上諸問題爲青年所亟欲明瞭者，均詳加叙列，尤着重於中國之天然財富，其程度與高中適合。

教育測驗與統計　—師範學校教科書—
朱君毅編　一册　一元一角

本書依據師範教育測驗與統計課程標準編輯。測驗部份注重詳舉標本，統計部份注重多示圖表，旨在簡明易曉，切於實用。晉國現行測驗均爲"TBCF"制，本書並最介紹，並特立專章詳敘「怎樣求 TBCF 和 TBCF 的解釋」。所舉測驗例題多採合於小學方面的，極合師範學生及小學教師研習之用。

18—28

K138—22:9

商務印書館

日出新書一種

大提琴教科書

—國立音樂專科學校叢書—

Shevtzoff著 一冊 定價二元

編者現任上海國立音樂專科學校大提琴組主任及上海工部局管絃大樂隊首席大提琴師。此書根據歐洲著名大提琴家如 S. Malkin, S. Lee, J. Klengel, C. Marx-Markus 所編大提琴教本多種，擇要編成，練習曲之次序悉按程度難易而排定，另附演奏曲數首，依次教學，絕無躐等之虞。至於指法之精確，尤爲本書特色。

遠東鴉片問題 英文本

The Opium Problem in the Far East

羅運炎著 一冊 定價一元二角

本書共分十章，詳述我國禁煙運動，鴉片專賣眞相，鴉片調查委員會及日本販賣鴉片者在我國之情形。書末附錄多種，凡有關遠東鴉片問題之海牙條約、日內瓦會議、毒劑製造限制條約、我國禁煙條例、毒劑管理條例、全國禁煙會組織法、刑法中懲治條例等等，悉舉無遺，誠可謂鴉片問題之鉅著。

演講學

程湘帆著 一冊 定價一元二角

本書之主要目標有三：(一)培植演講的態度，(二)養成組織的技能，(三)練習發表的能力。全書計分十八章，根據以上三種目標發揮演講學的要義，舉例異常豐富，而說明又甚切實有味。使學者在演講的基本上有所成就。

編輯與評論

郭步陶著 一冊 定價一元

著者從事新聞事業二十餘年，此書係其經驗所得之結晶，於新聞編輯之利弊，初學應行致力之處及報紙評論之研究，均有深切忠實之陳述。每述一事，必附例證，以資觀摩。記事論理之文，乃一切事業所需之工具，故此書不僅爲研究新聞者必要之津梁，亦與一般常識有深切之關繫。

奧國的新教育

—現代教育名著—

林仲達等譯 一冊 定價一元六角

Dattrens著 大戰以後，奧國於教育方面努力改造，其結果竟使維也納的教育比歐洲其他任何國家爲前進，實足喚起全世界教育家的注意。本書著者爲日內瓦視學員，曾實地考察多時，書中於幼稚園事業、初等教育、中等教育、教師家長各方面，均經敘及。特譯爲中文，以供國內教育界之參考。

民國續財政史 第二編

—中國經濟學社叢書—

賈士毅著 一冊 定價五元五角

本篇繼續敘論我國財政之歲入。內容分賦稅，國有實業，行政收入，雜項收入，以及民六以來歲入之預算、概算、報告等；對於各項歲入之沿革及現狀，皆有充分之敘述。舉凡有關係之檔案表格等，亦皆應有盡有。爲研究我國歲入者最完備之參考資料。

商務印書館編印

大學叢書

貢獻整個的大學用書
促進我國的學術獨立

本叢書由敝館邀集**國內各大學校**及**學術團體代表**，組織**大學叢書委員會**，在整個計劃之下，分請各科專家擔任編輯，並徵求相當成稿，期收**全國學者通力合作**之效，預計第一期出

---

*文學概論（參考書） 馬宗霍著 七角
*詩之研究 傅東華譯 一元
B. Perry: A Study of Poetry
*詩詞學 徐謙著 一元五角
*詞學通論 吳梅著 五角
*國語學草創（參考書）胡以魯著 四角五分
*中國文字之原始及其構造（參考書）蔣善國著 二冊二元
*中國文字學（參考書）顧實著 一元二角
近代英文獨幕劇選（英漢對照本）羅家倫選譯 三元五角
文學大綱 鄭振鐸著四冊十三元
比較語音學概要 劉復譯 二元
P. Passy: Outlines of Comparative Phonetics
*中國哲學史大綱上冊 胡適著 一元二角
哲學概論 范錡著 一元八角
*清代學術概論 梁啟超著 七角五分
*十九世紀歐洲思想史 伍光建譯二冊九元
J. T. Merz: History of European Thought in Nineteenth Century
通史新義 何炳松著 一元八角
中華通史上冊 章嶔著 四元五角
*中古歐洲史 何炳松編 一元六角
*世界史綱 梁思成等譯二冊四元
H. G. Wells: The Outline of History
*清代通史上中冊 蕭一山著 各四元
*法國大革命史 伍光建譯 三元五角
L. Madelin: The French Revolution
英國史 錢端升譯 六元
G. M. Trevelyan: History of England
*美國史 魏野疇譯 一元七角
C. A. Beard: History of the American People
*中日交通史 木宮泰彥著 陳捷譯二冊二元六角
*各國社會運動史上冊（參考書）劉秉麟著 一元五角
*數論初步 吳在淵著 一元六角
普通物理學上冊 薩本棟著 三元二角
生物學實驗指導 鄭作新著 一元七角
*社會心理學 趙演譯 三元五角
F. H. Allport: Social Psychology
應用心理學 莊澤宣譯 二元
Hollingworth and Poffenberger: Applied Psychology

•C040(9)—22:9

版四百餘冊，五年以內，可告完成。現已一方面**開始出版新書**，一方面就敝館原有出版物中**經委員會審查認為可以加入本叢書者**，或依原書，或經修訂，**重行排印**；間有叢書本一時不及印出者，則以已出之普通本暫時代用。（在下列書名上加＊符號為別）本年秋季開學時已出六十五種，書目列下，敬希督閱！

＊行為主義		陳德榮著	一元八角
＊行為主義的心理學 J. B. Watson: Psychology from the Standpoint of a Behaviorist		臧玉淦譯	二元五角
＊心理學史 W. B. Pillsbury: The History of Psychology		陳德榮譯	二　元
比較憲法		王世杰著	四元六角
羅馬法		陳允　應時著	三元二角
中國民法總論		胡長清著	三元六角
國際公法論上冊		李聖五著	二元八角
＊國際法大綱		周鯁生著	三　元
市政原理與方法 W. B. Munro: Principles and Methods of Municipal Administration		宋　介譯	二元八角
條約論		吳昆吾著	一元六角
歐美日本的政黨		彭學沛著	二元八角
＊經濟思想史（參考書）L. Haney: History of Economic Thoughts		臧啟芳譯	四　元
經濟學史 J. K. Ingram: History of Political Economy		胡澤等譯	二元八角
租稅轉嫁與歸宿 E. R. A. Seligman: The Shifting and Incidence of Taxation		許炳漢譯	三元二角
土地經濟論		河田嗣郎著　李達等譯	三元五角
＊貨幣學		王怡柯著	一元四角
＊教育哲學大意 B. H. Bode: Fundamentals of Education		孟憲承譯	一元三角
民本主義與教育 J. Dewey: Democracy and Education		鄒恩潤譯	三元五角
教育社會學		雷通羣著	二　元
明日之學校 J. Dewey: School of To-morrow		朱經農等譯	二　元
＊教育心理學概論 E. L. Thorndike: Educational Psychology, Briefer Course		陸志韋譯	二元五角
＊兒童心理學 R. Gaupp: Psychologie des Kindes		陳大齊譯	九　角
普通教學法 S. C. Parker: General Method of Teaching in Elementary Schools		俞子夷譯	一元二角
中學教學法之研究 W. A. Millis and H. H. Millis: The Teaching of High School Subjects		程其保譯	一元五角
科學教授法原理 G. R. Twiss: Principles of Science Teaching		王　璡譯	三元二角
＊學習之基本原理 A. S. Edwards: The Fundamental Principles of Learning and Study		錢希乃等譯	一　元
＊現代教育學說 B. H. Bode: Modern Educational Theories		孟憲承譯	一元四角
教育與學校行政原理		杜佐周著	三　元
＊小學行政概要		程其保著	一元四角
中國作物論		原頌周著	二元六角
＊中國交易所論		楊蔭溥著	三元五角
人壽保險學 S. S. Huebner: Life Insurance		徐兆蓀譯	二元二角
＊生理學		蔡　翹著	四元五角
病理總論		周　威等著三冊	四元八角
病理各論		Kaufmann著　洪式閭譯二冊	三　元
＊內科全書		盛在珩著二冊各三元五角	
近世婦人科學		木下正中等著　湯　爾和譯	四　元

大學叢書委員會委員

丁燮林君　王世杰君　王雲五君　任鴻雋君　朱經農君　朱家驊君　李四光君　李毓勛君
李書華君　李權時君　余青松君　何炳松君　辛樹幟君　吳澤霖君　吳經熊君　周　仁君
秉　志君　竺可楨君　胡　適君　胡庶華君　姜立夫君　翁之龍君　翁文灝君　馬君武君
馬寅初君　孫貴定君　徐誦明君　唐　鉞君　郭任遠君　陶孟和君　許　璇君　陳裕光君
程天放君　程演生君　馮友蘭君　傅斯年君　傅運森君　曾昭掄君　鄒　魯君　鄭貞文君
鄭振鐸君　劉秉麟君　劉湛恩君　黎照寰君　蔡元培君　蔣夢麟君　歐元懷君　顏任光君
顏福慶君　羅家倫君　顧頡剛君

商務印書館發售

高等運動用品

運動技術之進步、頗有賴於優良器械之供給、本館發售個人及團體用運動器械、歷有年所、除監製本牌各式網拍及球類外、復選運歐美最新出品、製造精良、售價低廉、欲得優良適用之運動用品、請向本館採辦、自必滿意、茲將品目略舉如下、



▼足球用品

銀星牌　遠東牌
麒麟牌　勝利牌　足球

▼籃球用品

金盾牌
金星牌　勝利牌　籃球

▼隊球用品

▼網球用品

Compress, Slazanger 網球
Victory, Challenge,
Champion A-E 網球拍

▼壘球用品

▼田賽用品

▼團體操用品

▼健身器械

▼乒乓器及皮球

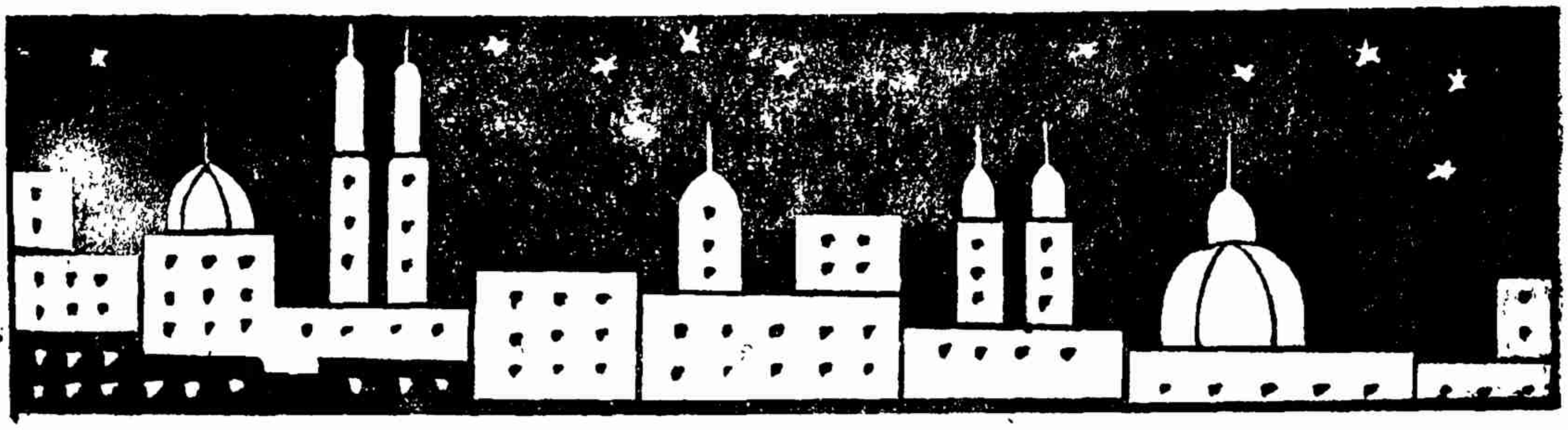
成功牌樣球
02標準牌乒乓球

▼通用器具

▼運動衣帽

另印價目單贈閱

*F19-2:9



東方雜誌

第三十卷第二十號
民國二十二年十月十六日發行

東方畫報　風漢編

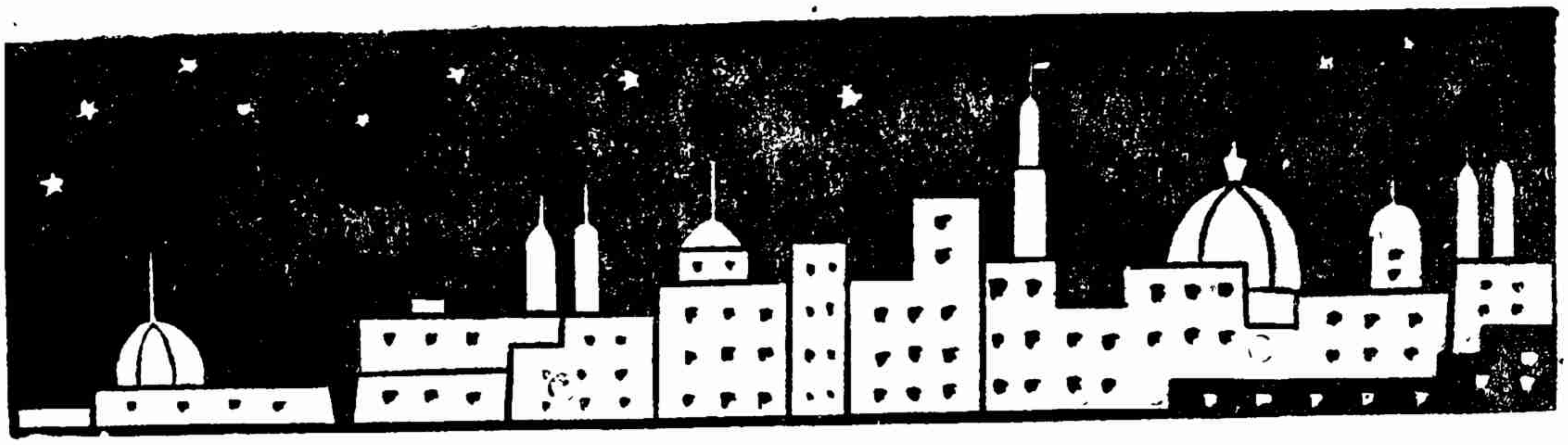
發球……一幅
國內時事……五幅
意飛機隊之榮歸……五幅
南京中央體育場之景色……十幅
黃河水災……十一幅
古巴首次革命……六幅
國際運動新聞……五幅
台維斯杯網球比賽……五幅
上海市運動會……五幅
天津市之運動比賽……六幅
海外各地之海浴狂……五幅
暹羅之拳戰……四幅
公開游泳比賽……四幅
製造界之新貢獻……五幅

祝第五屆全國運動會……戴季陶（一）

東方論壇

雙十節……允恭（三）
從全國運動會想起……良輔（四）
華北形勢又趨嚴重……作舟（五）
軍縮會議的重開……國綱（五）

中國體育之前途……王世杰（七）
對於全國運動會之我見……郝更生（九）
學校體育之謬誤趨勢亟宜糾正……蔣湘青（一三）
體育有益於人生之探討……張東屏（一七）
從體育的本旨談到全國運動會的意義……尚樹梅（二三）
太極拳在體育上的價值……胡樸安（二五）



體育的健康運動與技術表演……褚民誼(二九)

體育的歧途……虛白(三七)

發展國民體育芻議……扁舟(三九)

全國運動會之歷史的回顧……市隱(四五)

附第五屆全國運動會成績表(備塡)

世界運動會與吾國體育……東序(五五)

遠東運動會之起源及其發展……志剛(五九)

讀者作者與編者……(六九)

第五屆全國運動會各項運動規則摘要(附錄)……(七三)

時事日誌……(八七)

教育欄

又一次師範學校課程的修訂……一岑(一)

全國運動會開幕的感想……重立(二)

關於體育的意見……靈影(三)

二十年來關於師範教育言論之分析……莊澤宣(六)

蘇俄與意大利師範教育之比較……熊潔(九)

德國漢堡市師範教育的新制……趙演譯(一七)

內向性與外向性之測驗法……郝耀東(二四)

文藝欄

古龍先生……靳以(一)

出自角門抑出自象牙門……李丹譯(一一)

祝第五屆全國運動會

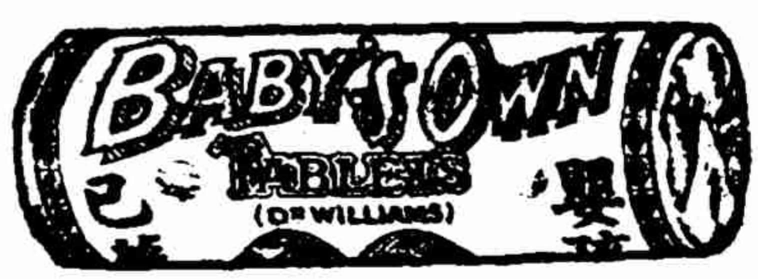
戴季陶

運動大會之目的在於強種衛國而其道實在身心併重術德雙修使從事運動與參觀運動者皆得自然之樂生油然之興則其事乃可大可久其益能實能多中國古代本爲運動最盛之國才多技美道普德高融之以舞興之以歌齊之以禮和之以樂及民族旣衰文武並墜胡風蠻習混入中原禮樂之義失而藝術之美和諧之樂亦喪於是擂臺式之蠻觸乃起自愛者不屑爲愛人者不敢爲而斯道遂歇矣及乎近代西方文化東來然後失之於己者乃學之於人至足嘆也惟望而今而後努力精進日新其德但求眞善眞美以臻同樂同修庶幾茲會得無量之光榮而國民獲無疆之福慶二十二年九月十三日



此常年生病之浙江小孩
恢復康強喜樂由於服用嬰孩自己藥片

小孩胃腸不佳、斷難康強喜樂、此種小孩於冬春傷風咳嗽、於夏秋痢疾泄瀉、均所難免、至於其他病症、如食積腹痛氣脹便祕不眠發熱等患、亦屬在在堪虞、凡有如是子女者、其父母應卽試用嬰孩自己藥片、此片質純味美、效大功宏、乃標本兼治之兒科聖品也、　浙江定海西大街大豐煙公司經理夏君志炳來書云、「小兒德舲年三歲、一年四季常有疑病、或腹脹口臭、或夜眠啼哭、或傷風咳嗽、或胃納不佳、各藥總無實效、惟自服嬰孩自己藥片之後、上述各症、逐漸消除、未嘗復發、今且康強壯胖、活潑可愛矣、故予甚感嬰孩自己藥片之功也、」　各藥房均有出售、或直向上海江西路四五一號韋廉士醫生藥局購備、每瓶七角、六瓶三元五角、





十年頑癬
數週治愈

此乃李君耀時對於韋廉士醫生藥局之如意膏之奇異經驗也、李君以遼甯北鎮永聚成糧棧職員、其來書云、「鄙人膊上發生癬瘡、十有餘年、中西各藥、遍試無效、去年七月閱盛京時報、知如意膏之效、亦姑試之、不料搽後旬日、大見功效、搽至數週、完全除根告愈、此眞世間罕有之療膚藥也、」

如意膏乃最新科學療膚藥膏、統治疹瘰疥癬、爛脚癩頭、濕疹疔瘡、無名腫毒、以及割破跌湯、湯火燙傷、蚊吮蟲螫等症、

各藥房均有出售、或直向上海江西路四五一號韋廉士醫生藥局購備、每盒七角、六盒三元五角、郵費不取、郵票收用、



東方論壇

雙十節

紀念民國成立之國慶日，今又到來。此猶七月四日之美國獨立紀念日，七月十四日之法國革命紀念日，理應歡祝。然前有九一八，後有一二八，則雙十國慶已在雙八國難夾攻之中。吾人雖循例歡祝，能不悲從中來？

回憶去歲雙十節以來，迄於今茲。國聯議決否認偽國，中俄恢復邦交；中日成立停戰協定，國聯與我進一步的技術合作。外交上不能不說差強人意。即內政上亦非無可慰之事跡。如統制經濟之着手實施，第五屆全國運動會之舉辦，均示積極建設之氣象，以視去歲及前歲之雙十節，足資喚起國慶興趣之事迹不一而足。

雖然，東北淪亡，恢復無日。黃水肆虐，災及數省。他如新疆回變，西藏稱兵，聞均有背景。而贛閩共禍，華北匪擾，隱憂方殷。當此內憂外患迭相煎迫之日，國家前途，不許樂觀。所以值此國慶大節，敬陳數事，願與國人共勉之。

今日我國思想龐雜已極，然救國大業非有一貫之思想，究難期其成功。共產主義及法西斯蒂主義各有其國情與環境，非必可如商品之任意輸入。似宜一致擁護三民主義，以三民主義來救國。不過當局不可掛三民主義的招牌，做反三民主義的工作，從今日起應力行三民主義。在野者亦宜留充分時間與當局，俾得有力行三民主義之機會。

我國之經濟狀態如何，一言以蔽之曰，次殖民地經濟也。分析其內容，則農工生產尚在封建時代之程度，加以帝國主義的列強之侵略，民族的資本無從抬頭。所以生產幼稚，事業不振。馴至今日農村經濟破產，都市經濟亦受其禍。若不急起從事經濟建設，則外國不難以經濟勢力亡我。今後當局宜全力計劃及實施經濟統制政策，實業家亦應共體此意，協力以期其成，學界尤應致力於實用科學，養成優秀之技術人員。

體育之良否關乎民族之盛衰。小之立身執業大之救國救民，若無健全之身體，則志行薄弱無事可成。歷來學校當局不重視體育，社會方面又多方引誘身體乃日趨衰弱。平時如此，一旦遇有敵國外患，將何以禦之。故今日國人應切實認識體育之重要，鍛練身體，爲社會國家準備有效之服務。此在政府固應竭力提倡體育，在民間尤應各自注意體育。

茲當紀念國慶之日，爰爲口號三聲：

實行三民主義！

趕快經濟救國！

革新國民體育！（允恭）

從全國運動會想起

第五屆的全國運動會將於雙十節在南京開幕了。這幾天各地正舉行盛大的運動會，以推選優秀代表出席比賽，各報章雜誌也都在刊印運動專號，極盡稱頌禮讚之大觀。但記者卻要在這裏說幾句使人掃興的話。

大家都知道體育教育的目的是在於造成國民的強健體格，但除了這個目的之外還有一個更重要的目的而爲我們所常忽略者，這目的就是「運動員精神」(sportsmanship) 的養成。所謂運動員精神的意義是指勇敢進取，公正 (fair play) 與團結 (team work) 等德性而言，這種德性在體育教育中是最易養成的。在歐美社會中我們到處可以看出這種精神的流露（當然並不是說沒有例外），這未始不是由於他們在運動中養成的。反觀我國，則西洋體育教育之被介紹於國內，已有數十年之久，而所發生的效果是怎樣的呢？我們觀察近來的情形，體育的強身目的雖已有一部分的達到，但運動員精神的養成一目的則非惟不曾絲毫達到，而且使體育成爲「武力化」的一種工具了。在每次運動的比賽中，我們常常可以看到大打其架的表演，非僅對抗的二方選手捲入漩渦，大動其武，互興干戈之師，甚至連中立的裁判員也被牽入飽以老拳。這些賽員在運動場上是一個武夫，到社會上後，本性也是不易改的，運動員精神的養成是更說不到了。

中國的體育除了武力化以外，而且貴族化，專制化起來。在每次的競賽會中，除了幾個老運動員以外，很少有新的健將造成出來。在每個大學中，運動員是很少不被視爲特殊階級的。他們可以不必上課，功課不及格也無關係，有些學校甚至專門收羅優秀運動員以作學校的廣告，對他們予以牛奶鷄蛋的津貼。運動員在學校當局的這樣待遇情形下，理應努力練習以造成新人才，但有些卻反而驕懶起來，終日在運動場上奔走嬉笑。在這樣情形下，要想運動的進步是可能的嗎？同時又因爲學校當局對於運動員的特殊待遇，反剝削了一般學生的運動機會。運動成爲專利了，運動員貴族化了，要想謀體育普遍的發達簡直是夢想。

此外過分注意錦標，無形中養成運動員的虛榮心，也是目前體育

教育上的病態現象要想爲中國的體育前途謀發展，那非及早除去上述這些病態不可！（良輔）

華北形勢又趨嚴重

華北形勢日來又趨嚴重，這是由兩種事實構成的：

第一是方吉部隊的侵入懷來。自馮玉祥掩下抗日同盟軍的旗幟，南下重登泰山以後，察省主席宋哲元努力設法收編同盟軍旗幟下的一切軍隊，兩月來苦心安排，頗著成效，惟方振武吉鴻昌始終態度強硬，不願受編。最近方吉且聯合劉桂堂、湯玉麟、鄭桂林等已率大批部隊侵入懷來。據報：方於九月二十一日曾在懷來召開中級軍官以上軍事會議，其計劃，第一步擬佔據北平，方部由懷來南下，吉、劉、湯、鄭等由南口方面南下；第二步苟攻平失利，即轉灤東與該區匪徒聯絡，再圖大舉。當經決議。懷來爲停戰協定中之非武裝地區，平當局得到警報後，即與日方商協進剿辦法，日方的意見，謂願自動向方提出警告，限期令其撤退，否則即由日方單獨派兵追勦。日方此種答覆言外之意，即爲拒絕我方派兵往勦；而且日方警告方吉等的傳單不散放於方吉部隊所在的區域，而竟在北平上空用飛機散放；又駐密雲的保安隊，竟爲日方繳械；其用心叵測，不是昭然若揭了嗎？

第二是灤東匪勢益形披猖。停戰協定簽字之後，因僞軍李際春部編遣交涉遷延不決接收戰區竟延擱至二月有餘，始克實踐。但李際春雖因得官而告解決，而戰區卻已成爲土匪的淵藪，焚殺刼掠，無所不爲。最近傳灤東方面之老耗子石友三等部乘方吉南下，當局應付困難的時機，圖謀擾亂津沽，三路幷進，期實現所謂華北國陰謀；倘事失敗，即竄往灤、榆一帶在某種掩護下，從事整理，再圖大舉。關於灤東勦匪問題，我方曾一再與日方洽商，日方一面採取延宕手段，拒絕我方派兵往勦，一面暗中反協助各股匪徒，糜爛我地方，而其陰謀所在，即是等待着機會，在華北再造成一個其勢力範圍下的傀儡國。

這二事構成了目下華北嚴重的局面，當局如何應付，猶未知悉，但其種因，直接間接固都由於塘沽停戰協定。當時政府不惜拋棄東北四省，與日簽訂停戰協定，不能不認爲敗辱的屈服，不過總以爲華北猶可保全，但現在因格於停戰協定，五千方哩的不駐兵地域，竟糜爛至此，這是誰應負的責任呢？而且標榜積極外交政策的廣田弘毅又已登臺，對於華北的陰謀，或將變本加厲，亦意中事。華北此次嚴重的局面，誠未可忽視。但方吉本隨馮玉祥以抗日的名義而崛起，此次若果爲日本所利用，甘與老耗子石友三輩爲伍，掀動內戰，糜爛華北，以愛國始而禍國終，自絕於國民，實非計之得，所望回頭是岸，免中日人毒計。（作舟）

軍縮會議的重開

在國際政治的舞臺上，常常演出悲哀的喜劇。十月十六日重開的軍縮會議，恐怕又是這類戲劇裏的傑作了。

軍縮會議自六月休會後，關心軍縮問題的人仍舊繼續不斷地工作着。在七月裏該會會長漢特森氏漫遊歐洲各國作幕後的遊說。現在美國代表台維斯氏，又進行英法談判。這些的結果局外人固難明瞭；但是他們和新聞記者的談話，卻很樂觀的。在暗黑的前途中又散出了無數光明。

他們說以前的許多難題，大都找着了可能的解決；普遍的軍縮條約，比較的有希望達到目的。這種言論把一般的人心充滿了愉快，因為誰都急切地期望着軍縮的實現，免了世界上第二次大戰的流血。

但是看了現在的情形，這個好夢能夠實現麽？不必說軍縮本身所的有困難問題，就是把其他的略舉數端，也足以打破了這個夢境。

在太平洋上，就有兩樁可以注意的事情。第一，滿洲問題，這個問題沒有解決，誰也不能夠高枕而臥的。況且滿俄邊境，戰雲密佈。在這種情形之下，能夠說到限制軍備麽？第二海軍競爭。現在日美的增造海軍，固然是補充的；但是日本卻並不滿於倫敦海軍軍縮條約內現有的比率，而未加入該條約的法國，也建築了強大的海軍。這樣再要有海軍的軍縮，當然很難的了。已經有些成就的還不能夠繼續進行，除外的那會有希望。

在歐洲，德奧的交惡把局面弄得非常緊張。因為要和解這個問題，意德和意奧的邦交日漸親密，因此也就引起了法俄的接近。法前總理赫理歐氏和航空部長的赴俄，都含有深意的。這樣以後，歐洲又回復到大戰以前的情形了。要談軍縮，一定是極困難的。

我們還可以記得在倫敦世界經濟會議開幕以前，不是充滿了有希望的空氣麽？那時華盛頓談判會議，不是很圓滿的麽？但是說到該會議的結果，卻是一無所有，祇釀成了世界上更險惡的情勢。國際會議大都如是。軍縮會議大概也逃不掉這個命運。（國綱）



中國體育之前途

王世杰

教育之目的非僅爲知識灌輸，實乃整個機體生活之訓練。體育一項，在表面上雖似僅爲大筋肉活動，實則由此引起的生理和心理的變化甚多，蓋爲整個機體生活訓練必不可少之科目。換言之，體育之目的，非僅爲身體鍛練，乃從身體各種大筋肉活動中，對於身心兩面各各供給以適當之教育機會。機體之發育與健康之增進，固爲身體活動之必然結果，而其他教育上之重要目標，如社會道德，基本生活技能，與夫善用閑暇之方法等等，亦均可藉各種身體活動以訓練而培養之。更就整個民族立論，體育之重要亦同樣顯著。民族者個人之積。一般國民之體質體力與民族之興衰相關至鉅。體格強健之民族，其表現爲創造，爲進取；體格衰弱之民族，其表現爲苟安，爲退化。故發展國民體育，亦卽延續民族生命之重要途徑。

以上諸義本盡人能言，然欲謀實效，則非教育界人士，政府當局，一致爲嚴重不斷之努力不爲功。國民政府年來爲提倡國民體育，曾於民國十八年四月公布國民體育法，確定國民體育之宗旨；於二十一年八月召開第一次全國體育會議，討論實施國民體育方案；於本年七月舉辦暑期體育補習班，促進體育師資，以爲推行國民體育之原動力。凡此皆爲政府重視體育之表現。此次更舉行全國運動大會於首都，蓋欲藉以檢閱年來體育推行之實績，並以擴大宣傳，期更能喚起一般民衆之深切注意也。

值茲舉國上下注視體育之時，竊願本年來個人辦學之淺薄經驗，對於今後發展體育之途徑，貢獻數語於國人，以供商榷。

一、體育大衆化。中國目前體育設施幾全限於學校以內，學校之外幾無體育之設施可言。卽以學校內之情形而論，亦頗多令人失望：學校當局與教師往往側重於選手之訓練，而於體育之普及全校學生，往往未能爲相當之努力。選手訓練，亦如運動大會之召集，在引起大衆之注意與興會，本爲手段而非目的；倘卽以手段爲目的，將使體育失其本義；

至於專科以上之學校，學生及教師尤往往視體育為無關輕重，以是政府雖三令五申列體育為必修，終究修習者只占少數，法令只成具文。此種狀況倘不極力糾正，既可使中小學之體育減其效用，且可使學校以外之業餘運動，不易成為風氣。蓋體育之企圖，原不在給予學習者以一時之健康或娛樂，而在造成一種愛好活動之終身習慣。苟學童於中學以後，即失卻此種習慣，自更難望其於成年以後保持業餘運動之良習。職是之故，學校以外將永無體育，體育遂永無大衆化之可能。英美等國，體育一事所以成為全國男女老幼之普遍嗜好者，即因體格的鍛練，在各級學校均佔重要地位（美國尤甚）以是兒童在學校中將繼續受十餘年之訓練，可由是造成一種終身不廢之習慣。猶記英國近代哲學家而兼政治家之巴爾弗伯爵，以百忙之身，八十之年，猶必每日作網球之戲；從知彼在伊頓，劍橋等校所受之訓練，其力量為如何也。

二、國術科學化。西方體育，即近今所謂普通體育，需待改善之處，本亦甚多；惟在學校中授普通體育之教師，既俱係曾受科學訓練之人，則是項體育之改進，自然較為可期。國術為吾國固有之技術，其足補西方體育之不逮，已為近今衆多人士所公認。惟有此種技術之特長者，大率未受科學訓練，以是國術之改善，以及國術如何採行於學校，殊難期諸能授此術之一般教師。年來提倡國術之聲浪雖日高，政府法令雖亦列國術為體育之一種，一般教育界，對於國術一科，終究不免抱幾分猶疑態度者，大半以此。愚意欲使國術，在國民體育上佔重要地位，必須先使此術經過生理學，解剖學，心理學，教育學諸專家之精密研究與試驗，然後根據此種科學探討之結果，立為國術標準課程，以行於各校。必如是而後國術能有堅固不搖之地位，亦必如是而後國術與普通體育之爭可以大息。

三、體訓合一。現在各級學校，大都設有訓育專員或訓育委員會，司陶冶學生品性制裁學生妄行之責。然此種人員或機關，在專科以上之學校，大都無良好成績。以是訓育如何實施，在專科以上學校確為當前之困難問題。竊以為指導學生之行動，利在指導者與學生有密切不斷之接觸；其在專科以上之學校，學生大率將近成年或已成年，負訓育之責者，勢不能頻頻以父師之態度臨學生，而宜以半師半友之方式臨之。果爾，則與其設置訓育專員以臨諸生，似不如慎選體育教師，畀校中體育機關以一部份訓育之責任。蓋體育機關之教員，與學生常有普遍不斷之接觸，較能了解各生之性情，亦較易為有效之規勸。愚意體育師資之訓練與選擇，今後當於技術之外注重品德；各校體育部教師，倘能慎選品德優強者充任，同時即賦以一定範圍之訓育責任，其效果或較現制為有進展。

吾國推行學校體育已三十餘年，其所以未收大效者，實由於推行上之無計劃，政府與教育界人士，對於國民體育之倡導，茲既具最大決心，切望計劃亦從茲大定，庶幾力不虛耗，效實大彰，體育之功績在民族復興運動中，不亞於其他任何方面之努力。



對於全國運動會之我見

郝更生

郝更生君爲我國體育專家，歷任華北著名大學體育主任，兩度參與全國運動會重要工作，並曾著有英文中國體育概論行世，久爲青年學子所欽仰。本社刊發體育專號，特徵文於君，承君慨寄本稿，題爲『歷屆全國運動會之追溯及本屆之希望』，茲斟酌原著內容將題目改爲『對於全國運動會之我見』，諒郝君必表同意焉。　編者識

年來國人提倡體育，似已得相當進展，惟進退參差，尚無全國普遍一致之整齊步驟。以環境言，則偏於學校；以區域言，則偏於交通較便之通都大邑。故體育幾成都市與學校所專有，而鄉村僻壤以及普通社會，皆視之漠然，其結果馴至體育與貴族同化，而運動等於職業，此種畸形發展，殊與體育之本旨相背。改善畸形，俾就正軌，此則體育普及之策略，爲不可須臾緩矣。欲求體育普及於全民，而不偏於一省一市，可使全國民衆耳目共繫者，除學校及都市體育力謀普遍化外，則全國集中觀摩大規模運動會之舉行，尤爲要圖。顧我國幅員廣漠，交通不利，人才經濟，又兩感匱乏之故，興學之歷史雖逾四十年，而全國運動會之舉行次數，實寥寥可數，溯往瞥來，曷能已於言哉！

第一次之全國運動會，係於紀元前一年，（前清宣統一年）十月十八日至二十二日在南京舉行，爲南洋勸業會之附帶集會，參加單位，以東南西北中五區爲準，係由青年會之西籍教士倡辦。運動項目與競技規則及大會組織，皆未臻完善，僅具運動會之雛形而已。且其主要文件，多以英文刊印，對於國人之影響益尠乎其微矣。

第二次係於民國三年五月二十二日至二十四日，舉行於北京天壇。設備雖猶簡陋，但競賽項目已增加不少，而各項成績，已較第一屆略有進步，主其事者，仍多爲西人，以其舉行地點在北京，政府曾派員致辭，然全國對此，並未感覺多少興味。

第三次係於民國十三年五月二十二日至二十四日，舉行於武昌

練馬場，更生弱與斯役負佈置之責。此次加入者，計有十四省區，惟單位仍以東南西北中五區爲準，運動項目計田徑游泳及男女球類等十項，一切組織與規律，皆漸有楷模。各區因參加此會而舉行預選之集會，約三十餘次，集會較多，範圍較廣，影響亦自較深遠，成績尙視昔爲佳。其尤堪紀念者，卽本屆集會之動機，完全發於國人，而大會重要工作，多由國人自行擔任，不似一二兩屆事權之操諸外籍教士之手，故此次全運序次應爲第三屆，而實際可稱爲國人自辦全國運動集會之第一遭也。

第四次十九年四月一日至十日在杭州舉行，本屆係由政府主辦。對於參加之單位，則廢除五區而以報名之省市區爲代表單位，其他組織規程及一切章制，咸趨於近代化，參加單位計二十有一，田徑紀錄亦突飛孟晉，非既往三屆所可比論。

以上所述爲一屆至四屆全國運動會之大概情形，其遞嬗變化之迹，可以興感，亦足資借鏡，蓋在昔之集會，非由外人主持，卽由社會或教育界熱心體育之人士倡辦，自杭會以來，政府顧主其事，人才經濟固易於集中，卽徵邀組織亦較易爲力。本屆更於國都首善之區舉行，踴躍參加者，三十餘單位，全國優秀青年，皆有受此大會薰陶之可能；對外樹團結之壘，對內示奮勉之徑，所關良鉅，實未容以旬日之會輕之，更生對於本屆全國運動會之希望，約有下列數端：

一、現代國家，其國勢之強弱，胥以國民有無紀律化之團結爲準繩。新興諸邦如捷、土、意、俄、德等國之能蓬勃發皇，殆無一不有謹嚴之紀律，以爲策礪之階段，我國人衆而勢散，對於紀律尤極忽視，故每屆舉行運動集會，往往因傾軋紛亂而不能成，此無他，素未經過紀律化之團體訓練而已！今者舉全國各省市之優秀國民會於首都，宜如何鄭重團體紀律，爲今後國內體育樹良好之風，尙立久遠之基礎，此余希望者一也。

二、我國幅員廣大，交通不便，各地對於體育設施上之理論，間有由體育刊物中領略之可能，至於實際方面之觀察及技能上琢磨之機會極少，此次集會，深盼各單位以他山借助精神，互相切磋，互相研討，對於體育上一切之設施，有充分認識，取人之長，補己之短，共謀全國體育設施上之具體發展，此余希望者二也。

三、體育活動，雖表面限於肌肉之運用，然經近代教育家科學家哲學家之探討，已共認與青年意志砥礪及人格修養，息息相通，體育集會之成功失敗，整個影響國家教育，故參加者應毋忘競賽僅爲體育推進之一種工具，勝負更爲工具中之工具，若因一時之得失，斤斤計較，或更有意氣之爭執，則舍本求末，有負此盛會矣，此余希望者三也。

四、自去歲體育會議召集後，國術已定爲運動會中必須舉行之項目，第十六、十七兩屆華北運動會中之國術比賽及表演，成績斐然，良可慶幸。本屆大會範圍較廣，參加國術者亦必較多，則人才濟濟，必更有可觀，此後如何謀技能上之進步，修養上之陶冶，及與近代體育溝通之道，當爲參加此會之國術界諸君所熟思久矣，謹盼其有偉大之成功，此余所希望者四也。

五、五年來政府與人民，深感民族意志之不堅強，輒思從體育方面謀根本之補救，去歲體育會議之召集，定全國體育實施之大計，今年復有全國運動會之舉行，以測驗一般體育進展之程度，皆表示政府期盼之殷，吾人宜如何協助政府，使全國體育實施方案，有具體實現之可能，則此次集會，或肇體育革新之端，此余所希望者五也。

全國運動會，就歷史言，今將爲第五屆；縱觀歷史之進步與收穫，可知本屆必有較偉大之成功，願參加同人，勿忘國難中舉行此會之嚴重意義，及近代各國注意體育之深遠背景，奮勉守法，精誠團結，自強自勉，立己立人，則此會將不虛矣。

興登堡戰線動搖——草地網球之職業化

草地網球之純粹業餘主義，號稱興登堡線者，就目前形勢觀之，業已轟破，其最後一道，不久亦將燬滅。各項比賽中之堪稱興登堡線者，僅惠勃爾登盾。然今夏開賽時，賽員多有得物質上之享受，如奧大利錦標南美錦標等，每人俱得二百鎊，即馬迪夫人亦未能免。自此項消息傳出後，一般人均知所謂業餘云云不過一掩飾之工具耳。最近又傳說梵恩士，潘萊，均步柯顯後塵，頗有加入職業選手之意。實則業餘與職業中間之障礙，僅一名稱。上次惠勃爾登盾之收入，達五萬金，英國草地網球會，至少得萬五，而台維斯杯開賽之收入，該會亦染指焉。猶憶美國網球會擬組織世界公開網球賽，邀請著名業餘選手加入，與職業選手比賽，當時議論紛紛，並由萬國體協會開會商討，欲議決用何種字眼以管理業餘主義，結果美竟放棄公開賽提倡。迄於今日各業餘團仍以商業手段而取得利益，對於選手，則竭盡招待之能事，飲食供應，力求奢侈，若電影明星然。故職業主義，無異已取業餘主義而代之，雖草地網球會亦不加否認云。

協興運動器具廠

（地址）上海法租界維爾蒙路樹德里七號
（電話）八一四〇九
（電報掛號）六六六三

本廠開設二十餘年為中國製造運動器具之第一首創各埠運動器具公司及各書局均經銷本廠出品

本廠出品

各種田徑用具
各種衣衫
籃球用具
足球用具
排球用具
網球用具

乒乓球用具
游泳用具
橄欖球用具
航空衣衫
棒球用具

上開各種均係本廠自製出品專營批發欲觀詳細出品請閱本廠目錄函索請附郵票一角

△YS—22:9

L. HONG KEE SPORTS CO.

The Pioneer Dealer in
First-Class Sporting Goods



專門機器穿修球拍
取費低廉保證滿意

連宏記

運動用品專門商店

本號係由專家經營管理，隨時選運歐美名廠最新出品，凡田賽徑賽及團體個人應用一切運動器械，應有盡有。貨物高人一等，售價比衆低廉，倘蒙惠顧，曷勝歡迎。

上海四川路四百十九號
電話一二〇二四號

△LHK(1)—22:9

學校體育之謬誤趨勢亟宜糾正

蔣湘青

上次全國運動大會在杭州舉行時，戴季陶先生曾云『有健全之體魄，始有健全之精神；合健全之國民，始成健全之民族；亦惟有健全之民族，而後能創造健全之文化。竪盡古今，橫絕大宙，未有國民疲弱萎靡，而其文化能發揚昌大，其民族能獨立自存者也。革命垂成，建國伊始，中央深維國民體育之不振，實爲文化衰落之總因，亦爲召侮致亂之媒介。將欲丕變風習，樹之新基，爰有全國運動大會之舉行……』是以體育之重要，幾乎人人知之，人人從之。趨向所尚，改革隨之。於是戶外運動，一變而爲通行之舉。比賽也，運動會也，風起雲湧，稱盛一時。各教育機關，各學校各團體，亦均承認時勢之趨尚爲不謬，於報章雜誌之中，競相表示其對於體育之如何注意，成績之如何優良。爲人父母者，遣其子女入學除智育德育之外，亦冀於體育方面，能得良好之訓練，增進健康，延年益壽。然則此種之期望，其結果爲何如耶？曰：所蘄如此，所得如彼，求諸實際，事與願違；蓋此種完善之訓練，祇是提倡者之一種理想而已。

現在大中學校，徒有提倡體育之名，而無提倡體育之實。以言設備，往往操場之大，如同天井，籃球架之外，往往別無一物。以如此之環境及有限量之空間，而欲使千百學子享受體育訓練之效益，其誰信之？甚至課室之外，連一小方之空地亦付缺如者。能建築體育館游泳池，設置豐富之器械，造成優美之環境，供學生之選習鍛鍊者，什不得一耳。以言課程，則每週有一小時者，有二小時或三小時者；修習年限，有一年者，有二年者，間亦有與修業年數相等者；亦儘有每週選習一小時，而一學期即足者；甚且有課程表中未列體育一項者。情形如此，欲求體育之普及，其可得乎？能遵照教育部所頒全國體育會議議決之國民體育實施方案，奉行不苟，除少數國立及省市立之學校外，誠如同鳳毛麟角。以言導師，則所聘人材，徒務虛名，但求其有一技之長而已；是否受過專門訓練，不計也；品性何如，與學識何如，不計也。更有一聽學生之自動，並不延聘導師者。綜上所述，學生之不健康而多疾厄者宜矣。

今日之學校，但知智識之灌輸，對於體育方面，太不負責。故學生之興趣，常以其個性嗜好與環境，而作自由之趨向。身體魁梧膂力剛強者，

則時時刻刻在操場討生涯；天性幽默奄冉工愁者，則早夕伏案埋頭攻讀。此種各走極端之弊非宏教育之道。茲就其個性之趨向可分學生為四派：一曰運動員，二曰篤愛運動者，三曰鑽研書籍者，四曰懶惰者。

(一)運動員　凡學生之喜田徑賽足球籃球等運動者屬之。此派學生，對於各該項運動皆有特殊之天才與興趣。凡欲入選於代表隊者，非具有精練之技能富足之經驗不可。往往未入校以前，此種技能經驗，早已具備；既入校後，又從而培植之，使之達於極點而後已。故每日不惜費二三小時寶貴之光陰以練習之。此種練習實為過度，往往精力疲乏者有焉。

抑尤有進者，球類運動，徒勇不售，徒智不遂，二者之外，非有嫻熟之機巧不濟於事。此種嫻熟之機巧，又非經持久之訓練不能得。是其結果，彷彿成一少數人之專利品，實得其益者只少數隊員已也。近數年來，普通體操，幾近破產，取而代之者，通行時髦之戶外運動也。故現下學校體育，全以競爭為主旨，但知造就少數特殊階級之選手，以為學校爭光榮，對於全體學生整個之健康，幾已不暇顧及。是輩選手之唯一目的，在於競爭得勝。習足球者專習足球，練跳高者專練跳高；各事其事，勿及其他；使一部分之機能發育非常完全，司職非常嫻熟；要必期達最後之目的以為快。所以吾人視彼輩身體上機能之發育，即可定其所專習者為何種運動也。虛榮之心，動人最易，今日學生對於體育運動，幾莫不視為一種名譽之競勝場矣。而學校當局，猶鼓勵獎掖之不暇，如減其學費，豐其飲食，種種優待，在所不惜。所冀者何？宜揚校譽而已。學校與學生，既互為因果，則此種之趨向，逐日見其尖銳化，且以一般私立學校為尤甚；蓋彼輩心目中，均視運動為招生之活廣告也。提倡之目的，如此如此，體育事業，豈得走上軌道？

(二)篤愛運動者　篤於運動員已言之綦詳，但是類學生，在校祇佔少數，今且進而言第二種學生——即所謂篤愛運動者。此派人對於運動，以從旁和興及欣賞藝術為目的，並非躬身力行者。第其興趣，初不在運動員之下。遇有比賽，常不問遠近，趨車往觀；雖跋涉數里乃至數十里，亦所甘焉。吶喊聲援，評長說短，一若較諸運動員本身尤為起勁關切者。然彼自己，固未嘗一次加入比賽；此其所以異於運動員，殆即今日之所謂運動迷球迷等是耳。彼輩又常慷慨解囊，樂輸金錢，以助運動代表之治裝遠征。他如體育機關之設立，運動隊伍之組織，亦常得其資助維持。近世體育之發達，得彼合作，實非淺鮮。熱心體育，有足多者。

(三)鑽研書籍者　是類學生，為學校中之文治派，對於課業，非常用功，終日伏案，惟書是讀，餘則非所好也。競走賽跑運動會比球等等，由彼輩觀之，非特無興味，抑且滋憎惡。祇星期六下午或星期日，間或一往郊外公園，閒步彳亍，以稍吸新鮮空氣，眺覽景物，舒寫襟懷，此即彼輩之體育運動也。

(四)懶惰者　是派人最無足述，誠學校中之沒出息者。平日對於學業既不探討，對於體育亦漠不關心。優游歲月，自暴自棄，視學校也如

傳舍。彼之來校，原無目的與志願，不過爲環境所處，覺不得不然耳。既入校，其態度一承其舊，所謂學問，所謂體格，於若輩彷彿無關利害痛癢，祇待修業期之渾渾，過去，就此脫離學校生活。噫！泛泛之流，何足論哉？

就上四派學生，可得兩種結論：第一，運動員過度注重特殊機能之發育，其結果往往偏重於一種運動，有失體育之本旨。篤愛運動者專恃其金錢上與體育上之遺傳，而不知善用之。鑽研書籍者對於運動太少興味，太少練習。懶惰者則毫無興味，毫無練習。第二，就上四派學生統計之，今日學生之注重體育者，實不到百分之十；而能視體育如智育，持之以恆者，甚且不到百分之六。由是以觀，今日社會上之一般文治派批評現在學校太重體育，致寶貴之光陰，多廢於無謂之運動，其說之膚淺而無根據，可不攻自破矣。要知蹋球賽跑跳高者，乃學校中少數中之少數，以此至有限之少數人而推論極大多數，卽謂全體學生皆然，不亦大謬乎？竊以爲體育一道，鑒於既往及現在之癥結，正有積極改革，切實推進之必要。且提倡之目標，須以全體爲前題，以謀學生整個健康之幸福。而宜致力於少數已具天才及興趣者。欲救斯弊，厥有下列二策：

（一）糾正得獎慾　現在教育上最大之缺點，爲「得獎慾」之鼓勵與養成。各科培植各科之人才，互相競爭，必欲達其目的而後已。柔荏迂闊之儒生，固無暇以習運動，雖習之，亦弱不勝任。而赳赳悍勇之運動員，亦惟運動是尙，至少顧及其學業者。二者各往一方，以極其所向：赴南者，固不知北；其轍往東者，亦何思轉楫以西向。背離愈遠，其趨向亦愈異。工智育者鄙體育，擅運動者棄智育。儒生譏運動員以無學，而運動員亦反譏儒生之迂闊。一則以「文學會的金牌」爲鵠的，一則以「運動會的銀杯」爲鵠的，於是教育上體智二育並行，互爲效用之原義失矣。爲丕變風習，樹立新基計，此「得獎慾」之惡趨勢，實有打破而作嚴重糾正之必要。

（二）推行國民體育實施方案　提倡體育，須切實際而不尙形式。現多數校長已深知體育之不可忽視，培植性嗜體育之學生，使日習運動二三小時。實則此猶未當，因性嗜體育者，不加鼓勵，已能充分自覓活動之機會。故亟待薰陶與培植者，正爲極大多數之毫無夙好者。此事欲求實現，一方須佈置優美之運動環境——場地與設備——延聘曾受專門訓練之體育導師；一方更須依據國民體育實施方案，列體育於正課，且每週所授時數以及修習之年限，均須遵照方案中之規定，切實推行。教授方法宜於紀律化之強迫方式中，寓有興趣爲原則。故教材以普通操，大隊簡捷游戲及體育館之輕器械運動等最爲適當。至球類田徑賽，僅能擇其輕而易舉者，於普通操後，酌量分組行之，否則身體較差者，其運動之機會，仍將被人剝奪無遺也。

商標

仁壽年豐、仁豐、光明、龍燈、蘭亭、戲鶴、吉慶、文武財神、富貴萬年、大發財、金八吉、神仙、萬寶山、

出品

陰丹士林布、漂白布、避水呢布、襯衫府綢、條素府綢、各色斜文、格子嗶吱、素嗶吱、直貢呢、中興藍布、海昌藍布

襯衫府綢

最合製作西服內衣之用物美價廉超勝舶來

避水呢布

爲敝廠首先發明雨澆不透日晒不變裁製中西衣服美觀耐用晴雨皆宜洵爲時尚之佳品頗受各界歡迎其餘出品繁多不及備載

仁豐機器染織廠

廠　址：上海高郎橋齊齊哈爾路九五一號
發行所：法租界公館馬路磨坊街口九十六號
門市部：法租界公館馬路三三九至三四一號
無線電報掛號：上海九三九七九

ΔZF(2)-22:7

要養成强健的身體，非「運動」不可！

要挽救懦弱的中國，尤非「運動」不可！

環球運動器具公司受這偉大的使命，和應着時代的需要；所以實行「標準貨品」，「經濟價目」，忠實的爲運動界服務！

自造玲瓏精美網拍及運動用品並選擇歐美名廠標準貨品章程備索

總公司——上海四川路三一九號（三馬路口）電話一〇七八二號
分公司——重慶小樑子
製造廠——上海西門方斜路

ΔUSC-22:9

體育有益於人生之探討

張東屏

人生者，人類之生存也。人類之生存，關於個人之營養者，固爲衣、食、住、行四要素；達到衣、食、住、行之滿足需要，非偶然而得之，自有其一切時空因果諸原則，以爲信仰之所歸也。所歸者何？體育是矣。然則體育之於人生，雖三尺童子，均知其重要而不可忽視也。故於弱肉強食，優勝劣敗之不顧公理，滅絕人道之二十世紀，競尙體育，爲立國宇宙間之無上政策；國際地位上，占有極大之勢力，是以對外方針，具有至顯之效力也。我國對於體育，未能注意及之！僅知體育爲歐西各國所重視，遂倣傚之！而不知體育有保存國土，振興民族之大道存乎其間。一味盲從，徒襲其糟粕餘瀝，以爲我國體育已入於新進之途，人之竊笑於其後，猶不自覺。行之數十年，尙未見有成效，亦其最大之癥結所在也！茲者暴日侵凌，江山變色，受此鉅創，深知罅漏；全國上下，對於體育，予以熱烈之提倡，以體育爲人生發展之階梯，於社會，於國家，有極大之關係也。余以體育有益於人生，特將其犖犖大者，爰述以吿世之同好焉。

一　維持民族生存

一國之興衰存亡，關係民族之強弱否泰綦大！歐美諸國，雄立世界，訂定攻守同盟之協約，以求國力之澎漲；互立不相侵犯之條文，以求國境之安定。惟是國勢強偉，乃能有此守望相助之默契，國力衰，民族弱，早爲強國所覬覦，實釜中魚，砧上肉耳！奚能與之抗衡哉！孫中山先生有鑒於斯：主張聯合世界上弱小民族，及以平等待我之民族，共同奮鬭，庶可免於國家之危亡，而爲埃及印度之續也。德國於歐戰之餘，受凡爾賽和約之拘束，屈辱達於極點；東方所有屬地，爲異國掌握；十餘年來，元氣未能完全恢復，而與爲敵諸國，已是莫敢或侮！自希特勒氏秉政之後，國力已非昔比，且有駸駸日上之勢！德國之所以屢蹶屢興者，恃有民族性之堅強力也。養成民族性之堅強力，決非一蹴而就，自有培植之道，其道維何？體育是也。拿破崙蹂躪德境，訂立辱國之條約，斐熙特氏，楊恩氏，起而

改革教育，注重體育之訓練，卒敗拿破崙而恢復國土。故德國之勝，歸功於體育；德國之體育，有復興德國之實效，其提倡爲何如耶？日本以區區三島，一躍而爲強國，亦是改革教育倣傚德國之成法耳！故曰體育有益於人生者，維持民族生存是也。

二　促進教育功效

近來教育家，以訓育單獨主持，奏效殊鮮，遂將體育與訓育合一教育，進行頗爲順利。夫教育者，乃由所得之經驗，以授未來者，而爲適應生存之用也。若以灌輸知識，卽可爲其達到教育完全之目的，是誠謬矣！蓋知識雖因教育之力而獲得，以爲應世之用，而最緊要一點，當以外界刺激之反感，養成善良之天性，而成正氣完人：在家爲克家之子女；在社會爲有用之人才；在國爲忠良之國民；在人類爲中正和平，圓滿無缺之人，所謂三能齊備，八德俱全也。此乃教育之價值所在也。易言之：教育無非是生活，則求生活，宜以教育爲先提，求知識之儲藏，固爲教育之唯一宗旨，而知識之發達進展，尤以身體健康，庶可達其用行舍藏，道現道隱之實際生活。幼而學之，壯而行之，亦唯有身體健康者能之；身體尪弱者，妄想亦奚以爲？況夫體育教育，已爲一般教育家所公認在教育上有促進之功效。培根氏有言：各科學之價值不一，是在吾人分別而觀察之也。體育有增進內臟精力，培養完美元氣，靈捷五官肌肉，振興進取精神；扶助教育促進，大有光明正大美滿與善之原素在其中也。故曰體育有益於人生者，促進教育功效是也。

三　養成善良天性

人之初，性本善，養成之謂何！又以性無善無不善，因其性可以爲善，可以爲不善，所謂性相近而習相遠也。故文王興於上，則民翕然而好善；幽厲興於下，則民翕然而好暴，乃若性之感於物而爲善爲不善也。貓之攫鼠，有感於捉捕皮球之嬉戲；狗之守家，有感於狂吠爭咬之練習。故心理學家謂身之姿勢與性質之發育，最有關係。由是言之：貓狗幼稚時代之遊戲，一以演習其靈敏巧捷之合力動作，一以增進其胆量以備長成時之實施也。人於兒童時期，亦當予以各種活動，用以養成其性格，而爲成人時之應用。故教育家必須研究心理與生物之學，將兒童發育之各時期，詳加考查，教以天然之遊戲，發展其天性，而爲良好習慣之養成，乃發育權能之唯一無二之機會也。夫吾人天性之發達，有條不紊，初則僅知吮乳飲食；漸知握物，恐怕，發怒，及其類似之天性，迨後如好奇，倣傚，爭勝，建造，需要，投擲，畋獵，攻打，合羣，忍耐，領袖，慷慨，保守秘密，崇拜宗教之天性，次第生長。此種天性，配合於生活時之用，採取遊戲法，養成其習慣，更由習慣而生新天性，循發達之階級而上焉。故曰：體育有益於人生者，養成善良天性是也。

四　節制食色慾望

飢者甘食，渴者甘飲，人之常情也；知好色，則慕少艾，亦人之常情也；因是之故食色性也，爲人生不可避免之事實。然而漫無節制，不能克己復禮。正在發育時期，心肺臟胃，皆有迅速生長之能力，對於一切事物之觀念，迥與前大異；生理上發生極大之變化，妄從邪友淫朋之惡習，走入臺榭歌舞之歧路，阻止生長之發育，於其本身受害，豈淺鮮哉！苟積年不改，則其一生利達之機會，斲喪無餘矣！然而一般人輕自縱慾，或漁不正之色，或居室而蹈無節之罪，爽意一時，則遺害無窮矣！孔子曰：少之時，血氣未定，戒之在色。易曰：君子以懲忿窒慾。然爲色慾所累者多矣！至於飲食與營養之關係，古人所知，不及今人之精耳！然而普通食物，在乎進量太多，有如狼吞虎嚥，毫無節制；肉類過富，有如鷹攫鷙食，不予選擇。夫進量太多，不使細嚼咽下，積貯胃中，有損胃之消化力；肉類過富，常食重滯油膩，脂肪豐肥，無裨益之營養品。凡此皆有害於身體之發育，乃人生之大障礙也！若夫酒之爲物，非但不能養生，而且爲害人之毒質，以其有麻醉性也。世人以酒有興奮性，捧酒杯而不忍釋之，非也！語云：沽酒市脯不食。又云：惟酒無量，不及亂。亦知所以惕矣！如能戒絕沾脣，更有益於人生也。且酒易於激起色慾，昏滯天良，使人放縱無度。世以酒色並論者，良有以也。吾人欲求身心之發達，體力之止善，規定食慾，節制色情，惟是注重運動，庶有增進人生快樂之可言也。故曰：體育有益於人生者，節制食色慾壑是也。

五　發展勤奮精神

人居社會，不能無職業之在身；有職業，才可以生存，不入淘汰之列。因是之故：專用腦力，苟無正當之休息時間，亦能產生多量之乳酸，直至腦細胞中易染色素消滅無蹤，此時發生疲乏之現象。久而久之，疲乏之愈甚，腦經衰弱亦愈烈；痛疼憂鬱，煩悶，易喜易怒，狐疑，恐惶，頭暈眩，心怔忡，氣迫促，或壓痛，食滯便秘，睡眠不安，知覺過敏等症，更易發生。精神最易損失，志氣尤易銷墮；非特不克盡其厥職，甚至流毒陷爲殘廢，人生痛苦，至斯極矣！讀書之士，終日危坐，身體甚鮮活動，血液流行阻滯；既無新鮮空氣之收入，更乏可愛陽光之感受；面黃神衰，身倦志弱，心煩意頹，肌瘦力疲；不能勝任愉快，當然殊難深造，立身處世，何以自存耶！苟能於公餘課後，身出戶外，行於田野，遊於村原，作其興高采烈之活動，必可使心經跳動，壯而有力，血壓較平時增高至少百分之二十，呼吸增積，甚多之養氣，由血運至全身各處；凡腦部及肌中所積之廢料，盡爲洗刷掃除，輸出體外。日日爲之，則身心之勞動，兩得其平。興味濃厚，身體健康，作事有爲，精神奮發，言念及此，豈不樂乎！故曰：體育有益於人生者，發動勤奮精神是也。

六　涵育高尚品德

人生墮地，四肢用力屈伸，是其運動也；呱呱而啼，聲音嘹亮有節，是

其歌唱也。現今教育家都認為極有意味焉。然而高貴子弟，父母禁止其活動，視活動為下流之行為。殊不知活動，乃其天性使然也。惟是兒童為天性所驅使，以運動為其生命線，稍縱即逝，遂有避父母耳目，相約運動，滿足其心中所需之快樂，以洩其剩餘之精力，此時不善為指導，反而阻止之，壓迫其天性之發育，尤為些微小事。惟恐漫無規律，拾石擲人，鬥搏時起，有傷身體，易於犯罪，人品下流，目為僨父；斯為惡習慣之養成，至於不可救藥之途。犯上作亂之思想，存於腦中；破壞治安之行為，常遭縲絏。在社會不能建立事業，於國家徒遺無窮隱憂。嘗見一般人耽於聲色，沉迷不醒，消磨可貴之光陰，耗費有用之精神，作奸犯科，囹圄有人滿之患；冶遊誨淫，懲戒失法律之效；人生如斯，可勝嘆哉！欲求其去邪歸正，居仁由義，就正路，入軌物，崇尚忠孝仁愛信義和平，躋於徹始徹終至善之境；惟有發達身體，增進健康，滋補元氣，充實精神，時懷道德觀念，發展個人品格，舍體育外，別無他求焉。故曰：體育有益於人生者，涵育高尚品格是也。

七　增進器官功能

吾人身體肌肉之活動，因欲維持健康，體力靈活，及快樂，以致體內細胞發生分業作用，及形式之差異，含有極大收縮之性質。一肌之收縮，必有刺激；司動司靜之活動，腦感傳至肌肉，肌纖維縮，四種要素。而肌營收縮時，消耗精力實在不少。雖然，肌肉固是賦有運動之本能，苟無外物令其收縮，則不能自動。由此可知肌肉之收縮，必須有一刺激以興奮之，遂有活動之現象。若器官功能，亦由肌肉之刺肌而得發展，是以運動為肌肉刺激之工具也，彰明較著矣。由斯言之；運動時肌中發生大量之溫度，體溫較平時為高，餘量之溫度，必在體中為患。此時皮下之小動脈張大，內臟之小動脈縮小，與排汗之作用，三者同時合作，以消散過量之溫度，有以司調節體溫之腦經，此為調節體溫功能者一。四肢及軀幹之肌，藉運動而發展，則心臟藉是而得適合之發展，並增加其耐勞力，此為增進心臟功能者二。運動時呼吸之深及次數均增，令血液及淋巴液之循環暢利，並可加增筋骨之活動能力，俾體內得有充分之氣體交換，此為增進呼吸功能者三。消化器官，頗為複雜，然於運動時促進消化腺之吸收作用，改進其循環，無內臟停血之弊，增強其消化力；此為增進消化功能者四。夫惟運動，有是成效，是運動之有價值，不待言也。故曰：體育有益於人生者，增進器官功能是也。

八　恢復身體疲勞

人體之工作過度，致正常工能低降，因而發生不適或痠痛之感，即為其疲勞現象之引證。工作之久暫環境之情形，如逾量用力，過久耗腦，營養不良，居處不安，均足以促進疲勞之過甚。故自覺之症狀：有從事於工作之肌中，覺有疲乏之感；未從事於工作之肌，亦覺疲弱無力，倦怠疲乏，昏迷欲睡，有是三者，精神萎靡，興趣索然；身體遭受甚多之痛苦，組織

亦蒙偌大之損失。如能久受合適之訓練，可以預防疲勞之發生，或令疲勞之發生遲緩，此固由於工作肌之機能優良與工作肌中血液之循環，及營養之分配適宜，亦由於人體中，具有抵抗毒素之能力也。魏哈特氏曾將含有此種毒素之血汁，或疲勞體中之液汁，注入健康人之體中，卽可使健康之身體，發生疲勞。於猛烈之工作，或劇烈之運動後，排出之尿及所出之汗，均有毒質在內。又不常訓練之人，每於劇烈運動，或工作過度之一二日內，其人頗覺不安，卽其明證也。終日蜷居斗室，兀坐板櫈，身體既鮮活動，神色自較爲弱；學校伏案討研，把卷默誦，身體不予運動，氣色自較爲衰，欲救斯弊，惟有於正常工作之暇，練習有規律之運動，實爲先決之問題。故曰，體育有益於人生者，恢復身體疲勞是也。

我國地大物博，人口富庶，宜其稱雄號霸，脅服四方；懷柔遠來，德佈八荒矣！何以日俄伺於側，分割東北以去；英法窺於後，蠶食西南而來乎！國勢阽危，民族垂亡，猶不急起直追，噬臍後悔莫及！全國人民，尚在醉生夢死；厝火積薪，禍致焦頭爛額，究其原因，民族性之墮落，至於無可如何之境。而體育教員，不能完全認識人生問題，未得有相當之解決也。迺者：教育家有鑒於斯，欲挽既倒之狂瀾，亡羊猶可以補牢；極力提倡體育，培養人民體格，庶可肩任鉅艱，擔當大事；學校中增闢運動場，各都會廣設遊戲場，舒練筋骨，鍛鍊體魄，精神於以貫注，遇事踴躍邁進，則人生之樂，莫樂於斯者矣！

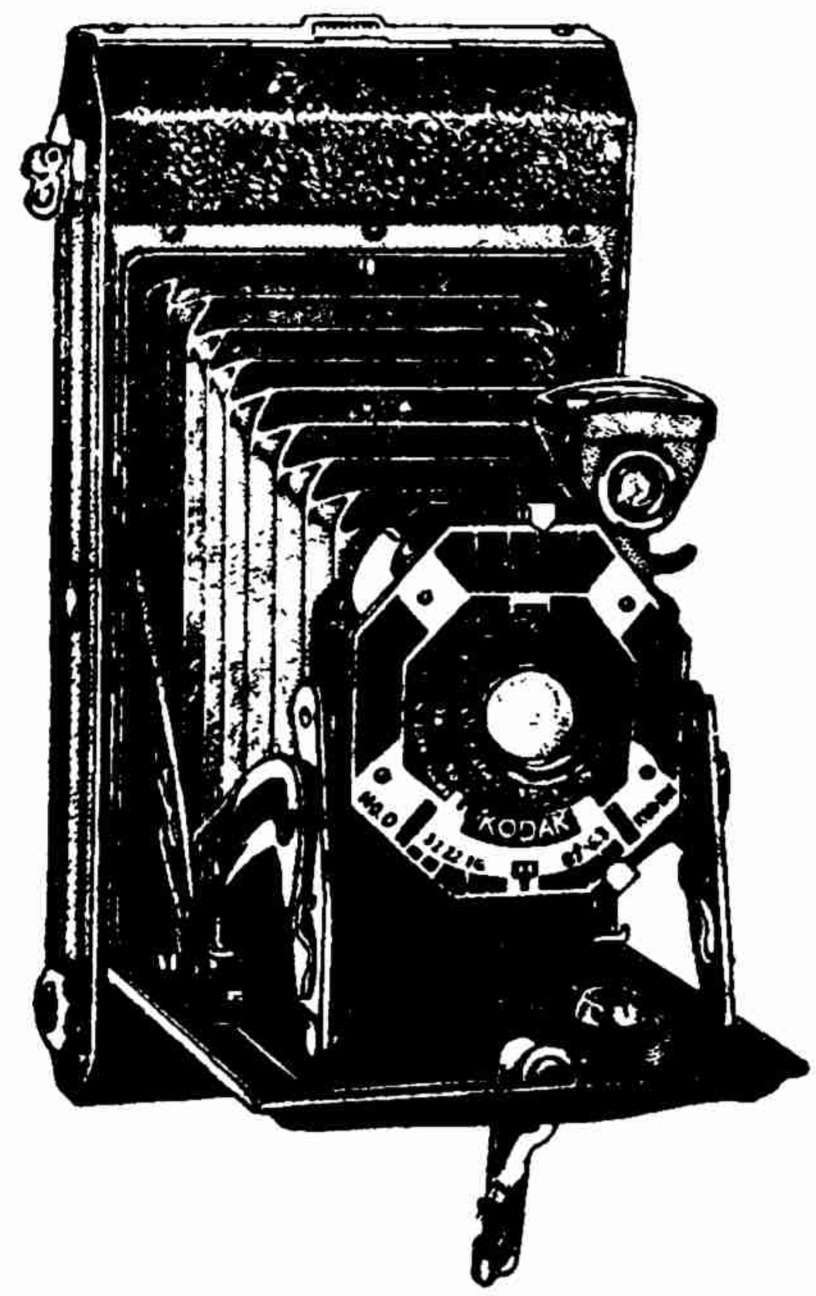
第四屆全運大會田徑賽個人總分

男子

第一名……劉長春（遼寧）……十五分
第二名……潘南順（上海）……十分
第三名……鍾運基（上海）……八分
並第三……姜雲龍（遼寧）……八分
並第三……趙得新（遼寧）……八分
並第三……司徒光（廣東）……八分

女子

第一名……孫桂雲（東特）……十分
第二名……劉有慶（廣東）……八分半
第三名……何振坤（遼寧）……五分
並第三……馮發蘭（湖北）……五分
並第三……陳佩桃（廣東）……五分
並第三……吳梅仙（東特）……五分

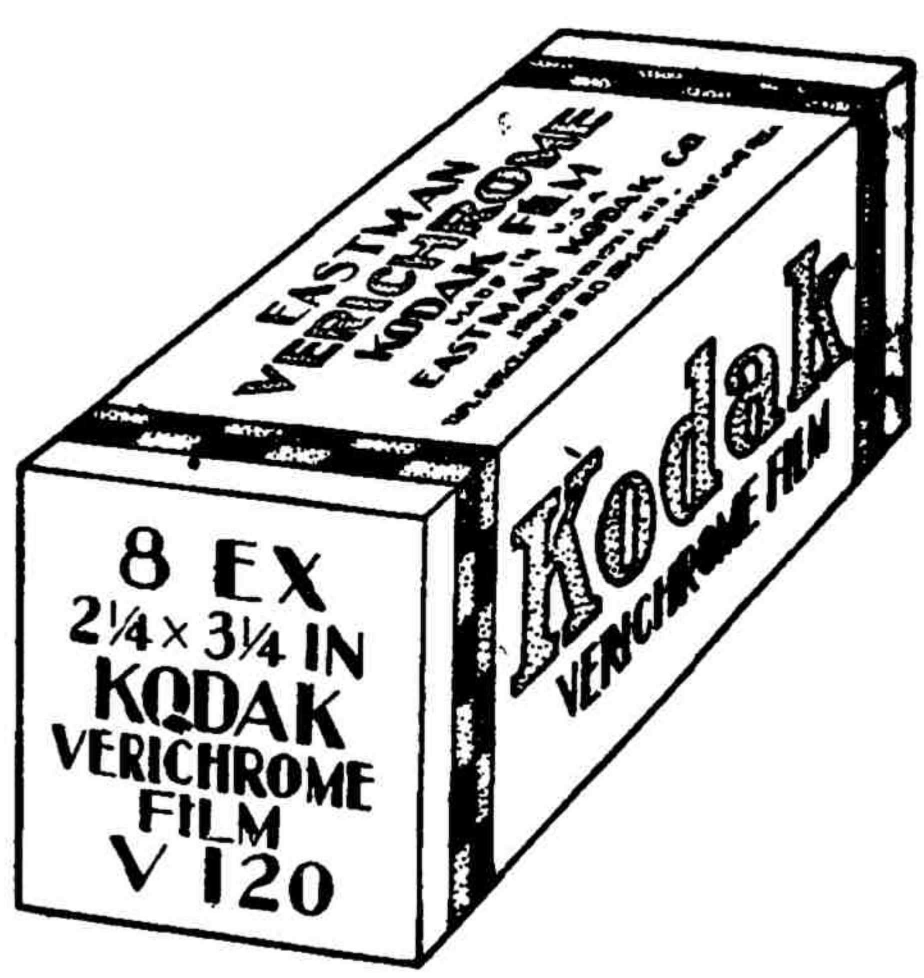


柯達六一六六二〇鏡箱

巧小玲瓏
精緻美觀
機件新穎
售價克己

柯達萬利軟片

雙重藥膜
感光迅速
攝影清晰
萬試萬利



從體育的本旨談到全國運動會的意義

尚樹梅

體育的本旨是『改良人的機體以適應其生活的需要。』近來社會上一般人士對於體育雖然不如以往的漠視，但也沒有深刻的研究與提倡。像我們現在的國家百政待興，一切的事業，全賴國民的腦力與體力的合作來促進完成。因爲只有體力而無腦力的指示，是不能談建設；徒有腦力而無健全的體力，也是難於實行。按大教育家蒙泰（Montaigne）的『健全之精神寓於健全身體之中』來說，（A sound mind in a sound body）可以見得強健身體的重要。若按洛克（John Locke）的學說，他視人的身體不過僅是一個儲藏精神的軀殼。然他亟欲吾人明瞭『健康爲吾人事業與快樂所必須之物，須有一強壯的體魄而後能耐勞與負重。』我們可以說『金錢萬斛，難買一健康。』所以健康是人生最可寶貴的一件事。

中國是一個弱國，在他們外國人的眼中看來，全世界共有兩個病夫國；一個是歐洲的土耳其國，一個是亞洲地大物博的中華民國。現在，土耳其的國民，發奮圖強，已經把病夫國的頭銜漸漸取消。回顧我們中國怎樣？民族依然是壓迫在帝國主義的鐵蹄之下，在國際仍舊不能得到平等的地位。所以病夫國的頭銜，還是高高的掛在我們額上。我們舉行一次運動會，是檢查我們民族健康的成績；用意在有一次的運動會，便可以降落我們病夫國的頭銜，同時提高我們民族的地位，并不是爭個人的或某一單位的勝負。所以勝者不足榮，敗者不見辱。

喬治說：『最優等的國家，沒有懦弱的國民。』我們要促進中國在國際上得到平等的地位，第一先須使我們的國民有強健的身體，因爲壓迫在帝國主義鐵蹄下的中華民族，雖然呻吟着吶喊打倒帝國主義的口號，然而打倒帝國主義，決不是靠少數得錦標的運動員就能成功；必須要全民族個個都有健全的身體，纔能達到所謂：「取消病夫國的頭銜，得到國際地位的平等」的目的。所以我們這次全國運動會的意義：一方面是在檢查我們體育的進度；一面還是向大部分的民衆作一

個倡導。

我們國裏各地方的運動會，不知開過了多少，然而都是在爭個人或團體的勝負，對於檢查和提倡的意義大半失掉。這不能不算是開運動會的一種錯誤。今次全國運動會，國慶日在首都舉行，我們站在青天白日的旗幟之下，我們應當認得民族的榮辱，就是我們個個人的榮辱。所以我們不在爭個人的得失勝負，完全表現我們民族精神之所在。我們希望全國國民因為運動的倡導，大家都注意到個人身體的健康，知道洗雪病夫國的恥辱，復興我們中華民族，完成富強的大國，便是舉行全國運動會的意義。

二十二年九月濟南

第四屆全運會各項錦標之獲得者

第四屆全運會大會男子錦標共分八項，女子四項，男子組上海得全能，足球兩錦標，廣東得網球排球兩錦標，香港得棒球游泳兩錦標，以得錦標之最多者為得大會總錦標。按照遠東運動會規則，得錦標之數目相等時，再計亞軍數目較多者定奪大會總錦標。但大會各項球類均採淘汰制，故不能確定亞軍，是以此次大會之總錦標為上海廣東香港各得一個。茲將各項多標得者分列於下：

(甲)男子組

田徑錦標……遼寧得　全能錦標……上海得　排球錦標……廣東得

足球錦標……上海得　棒球錦標……香港得　籃球錦標……天津得

網球錦標……廣東得　游泳錦標……香港得

(乙)女子組

田徑錦標……東特廣東得　籃球錦標……北平得

排球錦標……廣東得　網球錦標……天津得



太極拳在體育上之價值

胡樸安

全國運動會將於十月十日在京舉行。東方雜誌社於該雜誌第三十卷第二十號專載研討體育之文章，以資提倡，用意甚盛。乃不棄葑菲，徵文於鄙人。鄙人對於西方各種運動，愧未之學；無已其談中國拳術乎。中國拳術，派別甚多，亦不能偏識；無已其談太極拳乎。鄙人於太極拳，雖係初學，但頗知其動作之姿勢，在體育上有相當之價值。此等淺顯之理，未學太極拳者則不能言；學太極拳工夫較深者，則不肯言。不辭謭陋，卽以此文應徵，願與注意體育者一研討之也。

欲言太極拳在體育上之價值，當先言太極拳動作之理；欲言太極拳動作之理，當先言太極拳之名稱如何解釋。蓋太極拳之動作是全身的運動，不是一部分的運動，其在體育上之價值卽此全身運動。又太極拳的運動是柔和的運動，不是劇烈的運動，其在體育上之價值卽此柔和的運動。其全身的運動與柔和的運動，卽是聯綿不斷的太極運動。所以必將太極拳的名稱解釋清楚，然後知道兩種運動是自然而然的超勢，不是玄妙的也不是技術的。順身體的自然動作，毫無勉強矯揉於其間。茲文本此意，先解太極拳的名稱，次言太極拳動作的理，再次言太極拳在體育上的價值。

一 太極拳的名稱

太極拳的源流，究竟如何，創始於何人，雖有零星的紀載，終不能予人以眞確之相信。關於此點，爭論者極多，本文置之不議。至於創始太極拳者，其命名之意如何，亦無書可考。本文只以太極動作之理，以解釋太極拳命名之義，毫不牽強附會玄祕之談，也不用拳術上流行的術語，或歌訣，作模糊影響之言。其是否合於創始太極拳者命名的原意，亦不顧及，要之以「理解」的解釋，期與人人共喻而已。考太極二字，出於周易繫辭。繫辭云：「易有太極，是生兩儀，兩儀生四象，四象生八卦。」吾人以淺顯的言語，解釋此四句。兩儀四象八卦，皆由太極而生。太極是一切的原動力，兩儀四象八卦的動，悉是太極的動。宇宙一太極，人身亦一太極。

人身之腹爲太極，兩腰爲兩儀，兩手兩足爲四象，兩手兩足各有兩節爲八卦。宇宙之原動力在於太極，人身之原動力亦在於太極。所以太極拳之動作，並不是手足之動作，是腰之動作；亦並不是腰之動作，是腹之動作。腹爲人全身最中處，此處一動，全身無不動矣。他種運動，或爲手之運動，或爲足之運動，或爲身之運動，必合各部分之運動，爲全部分之運動。或支配不勻平，或學之不得法，不免有畸形發達之弊。太極拳之運動，不動則已，動則全身皆動；故一動而不全身皆動者非太極也。腹既爲人全身最中處，腹部一動，兩腰兩手兩足之動，皆不疾而速。他種運動，或爲手之動作，或爲足之動作，或爲身之動作，在某一部分動作，必須在某一部分用劇烈之力，始能達到某一部運動之目的。太極拳之動作，只在發動之中心一點動作（卽腹的動作）不必用劇烈之力，全身之動作無有不到；外面極其柔和，內面延綿不斷之力，息息增長。故一動作卽見劍拔弩張之形者，非太極也。明乎此，知全身的運動與柔和的運動，皆是自然的趨勢。太極拳所以名爲太極拳者，卽處處是太極的動作。換言之，卽處處是中心的動作也。

二　太極拳之動作

太極拳處處是中心的動作，上節已言之明白矣。然何如能達到中心的動作，不加以詳細說明，則不容易了解。學太極拳，本有「鬆」「固」「凝」三字訣。何謂鬆？體要鬆。何謂固？氣要固。何謂凝？神要凝。體鬆氣固神凝，漸漸可以達到中心的動作。但是語焉未詳，其所以然之故，必學拳者學到某種程度，可以自己體會。茲文仍本「鬆」「固」「凝」三字，說明所以能達到中心動作的理由，爲閱者便利起見，分別言之：

（一）體要鬆　鬆字淺顯的解釋，就是不用力；蓋一用力，動作卽不能自然。着意在用力之部分，則各部分必不平均。毫不用力，順身體自然的動作，周身普偏，動作無所不到，而且平均如一。徐徐的將動作歸到中心，久而久之，中心之動作以成。所以初學太極拳，非鬆不可；鬆是學習太極拳第一步工夫。蓋人之身體，要血脈流通，倘作勉強用力，因過分之流通，發生反應，轉於身體有害。勉強用力是硬的，所謂拙力。拙力雖大，是一部分的力，而不得其中。不用力是柔的，所謂沈勁。沈勁雖小，是全部的力，能得其中。學習太極拳有一句常語：「由開展而至緊束。」開展者，動作不用力是也；緊束者，動作達到中心是也。

（二）氣要固　固字淺顯的解釋，就是不散漫，毫不用力，誠然鬆矣。但體鬆而氣不固，則體不勝衣之病夫，亦將以體鬆自詡。體鬆而氣固，體雖不用力，而氣卻不散漫。氣不散漫，動作始能不散漫。動作不散漫，周身始能一體，自然將動作歸到中心。固是學習太極拳第二步工夫。如何能使氣固，卽把氣沈在腹部，不要浮在上面；但與深呼吸儘量擴大肺部，將橫膈膜壓抑下去不同。練拳之時，肩要垂，肘要墮，腰要塌，久而久之，氣自然沈下，所謂心虛腹實是也。腹實則

氣固，身體便有重心。無論手足如何動作，重心總在腹；得其重心，動作自如矣。故曰氣固則身自穩也。

（三）神要凝　凝字淺顯的解釋，就是內外相合，而能凝定也。體鬆氣固矣內外不相合，決不能心之所到，卽身之所到。惟內外相合，然後心身一氣。凝是學習太極拳第三步工夫。何謂內外相合？肩與胯合，肘與膝合，手與足合，是謂外三合。心與意合，意與氣合，氣與力合，是謂內三合。內外相合，是謂六合。六合則身體中正矣。身體中正，神卽提得起。

三　太極拳在體育上之價值

體育之目的，在於身體強健，血氣充盈，精神飽滿。假使能以運動方法，得到上所言三項之效力，可謂盡體育之能事矣。但吾人須當辨別者，強健與猛鷙不同：強健者安和之動作，猛鷙者粗暴之行爲。充盈與僨興不同：充盈者持久之正氣，僨興者一時之客氣。飽滿與發揚不同：飽滿者誠於中形於外，發揚者見於外竭於中。眞正之體育，當要使身體強健，不要使身體猛鷙；當要使血氣充盈，不要使血氣僨興；當要使精神飽滿，不要使精神發揚。他種運動收效雖速，稍一不愼，卽不免有猛鷙僨興發揚之弊。太極拳的運動，此三種之弊，可云絕對無有。太極之動作，首在體鬆，鬆之既久，自然至于強健，卽不強健，而絕對不猛鷙矣。次在氣固，固之既久，自然至於充盈，卽不充盈，而絕對不僨興矣。再次在神凝，凝之既久，自然至於飽滿；卽不飽滿，而絕對不發揚矣。有運動之利，而無其弊，極合於爲體育而運動之旨。與爲運動而運動者，大不相侔。立脚在體育一點而論，太極拳的運動，似乎較一切運動爲優；不僅以上所言之利弊已也。以顯而易見者言之：一切運動，必須有寬大的地方與設備，且要集合多人。在學校時，尚可日日運動。離開學校，一年只能運動幾次。太極拳的運動，無論地的大小，人的多寡，皆可運動，又毫不要設備。他種運動，如足球賽跑等，未免過於激烈，不是人人可以參加的，結果只造成少數專門運動員。此種少數專門運動員，在學校內，不注意他種功課，專事運動，與體育之意，似不甚合。中國人多而弱，要強種，便要運動的普遍；不能普徧的運動，靠少數專門運動員，縱運動成績極好，可以增國際之名譽，而不可以強國內之人民。再激烈的運動，只有二三十歲的人，可以參加，到了四五十歲，便要告退了。一個人任事的時間，不僅十年，所以運動的需要，也不限於二十歲至三十歲。況且運動太激烈，反於身體康健有礙。每次大運動會後，必有若干大運動家感覺身體之不適。因此太極拳的運動，有三種利益：（一）不要大的地方與設備，是經濟的；（二）人人可以運動，是普遍的；（三）老幼皆可以運動，是永久的。爲運動而運動，他種運動，當然有存在之價值。在積弱之中國，並宜積極提倡，以增國光。爲體育而運動，太極拳的運動，誠然有不可輕視之處。但是太極拳學之頗難，在體育上雖有價值，在事實上終難發達。鄙人另有「專」「一」「漸」三字說，爲學習太極拳的要訣，但非本題範圍，恕不多講了。



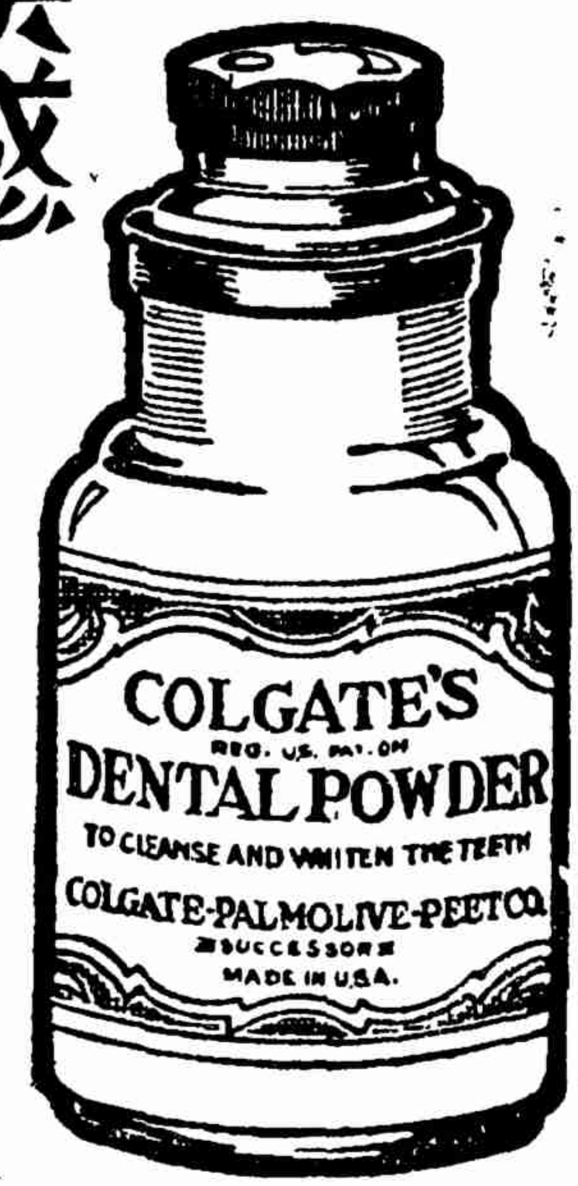
珂路搿牙粉

與口齒間之快感

珂路搿牙粉來華最早至今盛銷勿衰因其品質兼優香氣清雅常用此粉雪齒齦齦防除痛蛀而口腔齒牙間發生清新爽利之快感非普通牙粉所可及

市上仿冒甚多務請認明珂路搿西字商標爲要　各處百貨商店均有出售

美商　上海棕欖公司謹啟



△CPPC(1)—22:1

體育的健康運動與技術表演

褚民誼

什麼叫做學術？學是學理，術是技術。人生一切創製，無論事與物，都可說是學術；所以無論那一樁事業，那一種設施，都有普遍與專門的分別。譬如一個在家庭裏的人，能夠燒飯寫信，（外國人大概都能寫信）有醫藥的常識，衞生的習慣；以及什麼叫做原質，什麼叫做物力，簡單的天文地理，節略的歷史法令等，這都是普遍的，人人應該知道的。如果要辦酒席，這在烹調上是比較專門了。如果要吟詩作賦，在文字上也是比較專門了。什麼叫做原子的由來，什麼叫做物質的分析與化合，物力之變遷與運用，以及開方治病，衞生防疫，乃至預卜氣候，繪測地勢，討論史事，研究法制等等，這都是專門的了。並且科學愈進步，分科愈細密，科中有系，系中有門。所謂專門者，不過專於科學的一門。所以形而上的精神文明，與形而下的物質文明，都有普遍與專門的分別，只是起初很簡單，沒有方法可以分出普通與專門，到研究有了條理之後，分門別類，自然逐漸細密起來。譬如化學，起初與物理學混，後來成一種專門的科學。這就是因爲起初學理與技術很簡單，沒有方法分別的原故。但是到了現在，化學當中又分了所謂工業化學，農業化學，生理化學等等。醫學本來也是專門的科學，但是現在專而又專的了。因爲現在醫學之中，又分爲眼科，耳鼻喉科，婦孺產科等等了。體育何獨不然。中國從前本無所謂體育。雖然拳術在古代很發達，只是用來自衞的；所以他的方法不是在健康方面着想的，而是在攻擊方面着想的。後來五口通商，體育當然同別種學問一同輸入。一般國人纔知道體操球類及田徑賽等種種方法。大家此仿彼效，風行一時，甚至把中國原來體育上種種運動，反都拋棄了，

中國的體育上所有的運動，除了拳術之外，還有射箭、騎馬、競漕、放風箏、拉空箏、踢毽子、打鞦韆等種種，後來曉得外國運動，也無非把全身筋骨來鍛鍊；那末中國固有的種種游藝，也是這樣。所以近來大家提倡國術。不過國術這兩個字，應該包括中國固有的一切技術藝術；他的意義很廣泛，不僅指拳術一種而已。現在全國各地並且仿外國運動會的

方法，舉行種種體育的運動會：校有校運動會，縣有縣運動會，市有市運動會，省及區（如華北華中等）以至全國無不各有運動會；此外尚有當地的校與校或團體與團體的運動會，這樣熱心的提倡，無非要喚起及提高大家對於體育的興趣。所以每次運動會總有獎品。後來獎品愈弄愈多，往往一個選手可以得到幾十種獎品。這種過分的情形，是為外國所沒有的。

這種運動會，我們用來獎勵技術，原是非常好的。然而卻忘了健康方面，因為只是鼓勵選手得到錦標，於是有許多運動會員，竟為錦標與獎品而犧牲健康。所以向來身體很好的青年，在過分運動之後，往往或者得到外傷，或者得到內傷。所謂外傷，就是皮破或骨折；所謂內傷，就是得到心臟病或肺臟病。外傷比較容易醫好，因為容易看得見；但是內傷卻不容易醫好，因為不容易看出病原的原故。

現在我們細細考慮一下，為什麼要開運動會呢？為的是提倡體育。為什麼要提倡體育呢？豈不是目的在健康嗎？如果為健康，那末由運動而得到外傷內傷，實在變為犧牲健康，與原來的目的背道而馳了。這個毛病在什麼地方呢？就是不知道體育也要分普通與專門的道理。我們要知道無論那一種學問，那一種技術，不分普通專門，一定沒有進步的。普通的要他普遍，就是民衆化；專門的要他精深，就是要特別的研究。所以文科是培養文學家，法科是培養法學家，其他理科、醫科、工科、農科等等，各培養各科適當的專才。這種情形想來大家都明白，這裏不必多說。

現在體育選手，不由體育專門學校選出來，而由一般普通學校選出來，那末試問這般選手，將來是不是要成為體育專家？如果要成為體育專家，而卻在文、法、理、醫、工、農、等科學校去讀書，那不是不合邏輯嗎？所以普通學校裏出來的運動選手，無異於醫學院裏出文學士，文學院裏出法學士，法學院裏出醫學士；豈不可笑。

那末要怎麼樣纔好呢？就是體育也應當與其他文、理、醫、法、各科一樣，要有專門學校或學院。體育上的選手，應該在這種專門學校或學院裏選出來，他們將來可以成為體育專家。如果在普通學校裏遇到有十分注意體育的人，他就應該轉移到體育專門學校或學院裏去，這樣纔可以成為體育專家。如果他一方面要在普通學校裏學，一方面又很注意於體育，這樣學的結果，恐怕弄得一無所成。

今年舉行的全國運動會，我是擔任了大會的籌備委員會的籌備主任。我雖則對於體育十分提倡，但是對於運動會不十分主張，尤其不贊成每兩年開一次全國運動會。所以今年的全國運動大會舉行了以後，希望不必再有這種大會的舉行。今年開這個會，有幾個原因可說：第一，民國二十年本來就預備開這個會，因為九一八事變發生，就停頓了；第二，去年全國體育會議，有一個決議，就是每兩年要舉行一次全國運動會，實在這種決議太過分了；第三，中央運動場自造成以後，至今沒有用過；第四，在國民政府建都南京以後，總要有全國運動大會來舉行一次。以上種種原因，所以雖值國難未消，財政窘乏之秋，大家仍維持賡續

二十年的主張，把這個大會開一次。實在這種大規模的運動會，是很勞民傷財的。中央方面至少要花費八萬至十萬元；各地方選派運動員，其食宿旅雜各費，少則數百，多則近萬。合全國統計起來，恐怕這次大會費用，總要在二十萬元以上。這是財政上的不經濟。其次中國幅員廣大，交通不便，既然開全國運動大會，決非在首都附近選出若干運動員參加就可了事，一定要全國各省市以至邊遠地方及海外的運動選手，都來參加。他們必先在本省中舉行若干次比賽運動，然後到首都來；其中所花費的時間，不僅是一個月，或許要幾個月。再問這種遠道而來的選手，是不是學校的學生？不錯，是學生；都是不全是體育專門學校的學生。那末光是體育專門學校的學生來參加；猶可說，是他們的本科。如果各省市派來的運動選手，多數是文、理、法、工、商、農、醫等科的學生，那末他們參加了以後，對於他們本來的學科，是不是可以不荒廢呢？如果說，因為他們參加了運動會的緣故，可以模模糊糊放鬆他們的功課，准他們請假，然而學分的計數，考試的成績，是不是亦可以出之隨便呢？這是時間上與學業上的不經濟。兩種不經濟以外，還有個大毛病，就是每逢開運動大會，球類田徑賽等比賽，有的是直接的，有的是間接的。如跳高、跳遠、擲鐵餅等，是一個個來比賽的。那一個跳得高，跳得遠，擲的遠，就有列名第一，奪得錦標的希望。這是間接比賽。有許多是直接的比賽：如球類賽跑等是。球類是一種團體的運動，沒有方法可以避免直接比賽的。但是賽跑是分做百米、二百米、八百米等，有一定的距離，我以為也可以用間接的方法來比賽。既然規定了同樣的距離，那末那一個由起點到終點時間跑的最短的，就是那一個人第一；何必一定六七人或十餘人一齊跑呢？同時跑是直接的比賽；一個人一個人跑，是間接的比賽。直接比賽有很多流弊：第一，如果人數多了，一定要分組，分組以後，一個人一定要跑好幾次，這是一個流弊；第二、人數多了，想奪錦標的人，不願意落後，一定會跑得太過分，遇到自己要落後的時候，一定要拚命追上前去，因此勉強過度，反把身體弄壞。如果一個人一個人的跑，祇要自己盡力量去跑，便不會跑過分，當然也不致受傷了。那末現在為什麼仍然要十餘人一起跑呢？這就是因為要大家好看，要大家喝采拍掌。如果這樣的玩意，豈不是近於去看跑馬跑狗嗎？把人當做馬做狗看待，實在是太不人道了。其次用這種直接比賽方法，可以使看的人多，可以多收入場劵；這樣做法，實在是更不對的。所以我根本反對這種賭博式的體育；而於犧牲健康來運動，尤深所痛心。

那末我們究竟要怎樣的體育纔好呢？實在眞正講求體育，無須開運動會；所以要開運動會者，不過是在體育上要有技術的表演。那一個人有體育上的特殊技能，就是算選手。但是這種技術的選手，是不是普通學校裏可以養成的？所以我的理想上的運動會，是將來各體育專門學校或學院的選手，或全省的或全國的，來集中在一個地方，作盛大的表演。這到是很應該的。如果把一般普通學校裏的學生，選出來作運動員，就是犯了上面所講的不經濟的一個大毛病了。所以我的預料與期

望，恐怕今年的全國運動會，要算在首都是第一次，同時也要算是最後的一次。如果我的預料眞的實現的話，到是中國體育前途好的現象了。如果還要每兩年舉行一次，結果仍必徒然勞民傷財，不能養成體育專家。而拿這種技術來普及，不但達不到民衆化的目的，而體育專家，亦不能養成得很精深。所以今後的體育，一定要分兩種：一種是健康運動，是普遍鍛鍊身體的運動；一種是技術的表現。這要望之於一般體育專門家了，是要體育專門學校或學院所應加倍注意，來養成的專門人才，希望他們體育的技能上，一天進步一天，成爲難能可貴，這種技術的高深，不但是一般中國人做不到，就是外國人也做不到，這到是足以自誇的。

普遍的健康運動，要方法愈簡愈好，設備愈少愈好，時間愈短愈好，用力愈小愈好，這樣纔可以普及。而且不但是普通學校應該有這種健康運動，並且要普及於全社會。使得學生有健康的身體，把自己的學問研究到很澈底；一切機關及商店裏的夥友都要有一種同樣的健康運動，就是鄉村中的工農等，也要他們每天有這種健康運動。健康運動既然是簡單，所以非常容易學。不要設備，不拘服裝，人人可學，又不用力，老幼能學。有了這種種條件，纔可以普及，體育纔有民衆化的希望與辦法。好比一個人，他雖然沒有專門學問，但是稍爲識些字，看看報紙，寫寫簡單的信，也是要得的。在腦子裏雖然沒有高深的學問，但是有一點普通常識，也是好的。同樣在體育上，雖然他沒有專門田徑賽球類的技術，然而牠的全身筋骨，應該常常活動，使身體日見健康。人若健康，纔能耐勞苦，可以擔當種種事情。這纔算是一個完全的人。因爲我們有了腦子，就有思想；有知識，有了兩手，就可以做事情。中國以前有一種毛病，就是分爲勞心與勞力。實在兩者不可分離，偏於勞心或勞力，都不是完全的人。因爲偏於勞心的人，只是知道「想」，易犯知而不行；偏於勞力的人，只是知道「行」，易犯行而不知。中國以前有知行合一的學說，總理也有知難行易的主張，可見知卽須行，行卽須知，知與行兩者不能分開的。所以我們在知的方面，要怎樣做一種識字運動，使全國的人，都能夠識字，由識字而得到普通知識；同樣在行的方面，我們尤其要怎樣做一種健康運動，使大家每天都能夠把身體操練一下。這樣由常識的增加，得到腦力的健全；由筋骨的活動得到體力的健全。那末中國四萬萬人口的國家，能夠有一個人算一個人。現在外國人說我們是東亞病夫，這個原因，一方面是由於不識字的人太多，無從獲得常識，這是精神上的弱點；一方面大多數人面無血色，骨瘦如柴的樣子，而全身筋骨又動彈不靈，這是體魄上的弱點。怎樣希望他們精神與體魄健全呢？故健康運動與識字運動是一樣的重要。識字運動補救一般人腦力的不足；健康運動，補救一般人體力的不足。這樣子纔不致如以前偏於勞力或勞心了。

或者有人說：運動會是一種業餘的性質，並且不准有職業的運動員參加的。我說運動會既然是一種業餘的性質，當然不必有什麼記錄。業餘是農、工、商、學各界在他本業以外，拿體育做消遣的，所以球類田徑賽國術等，不是他們所專長的，——或者有少數例外。既然不是專長，而

要他們有一種特別的記錄，這與事實未免有衝突了。並且業餘的運動會，那末學生一定要在暑假年假紀念節假或星期日來舉行，纔算眞正的業餘；農工商各界，也要在本業以外的時間來運動纔好。現在我們的運動會事實上在暑期內舉行嫌太熱，在年假期內又嫌太冷，一定要在春秋兩季中間。但是這是讀書最好的時候，現在把他用在業餘運動會上，未免可惜。要是運動員原屬專門家，那末運動是他們的專業，當然無甚關係。要是不是專門家，而是業餘的話，便發生衝突了。所以業餘運動會，最好在各地方分別舉行，或者在星期日，或者在節期假日，年假暑假，不妨害他們的本業，這纔是眞正的業餘運動。如果妨害本業的時間與學業，就不能算做業餘運動了。所以我主張運動要普遍，由學校或團體各就當地舉行。短期的或擇星期，或在節假；長期的或在年假，或在暑假均可。如果有最高紀錄而要在體育上出選手，組織縣省以至全國的運動會，都可以。但這不叫做業餘運動會，而是職業的體育上技能表演了。現在我們沒有把他分淸楚，其中流弊是很大的。

有人說：怎麼樣纔可以得到一個業餘普遍的體育方法呢？就是要用我所主張的體育上的「三不費」：第一，不費時；第二，不費錢；第三，不費力。球類費時費錢費力；田徑費時費力；體操也是費力。只有我們中國固有的太極拳，以及本人所改良的一種新式體操叫做「太極操」，確實合於這三不費的條件。太極拳有人嫌他太繁複，不容易學習。至於太極操非常簡單，學習一二次就可以會的。所以能夠把太極操來普遍推行，那末無論用腦力的人，或是用體力的人，都應該每天有十多分鐘的操練。從前中國以為人有勞力勞心之分，不知用腦力的人，固然是勞心，用體力的人，也一樣是勞心。所以我們要用腦的人每天把全身筋骨多運動一下，運動十分鐘或二十分鐘。用體力的人，無論農夫工人，也要他們每天運動一下，只要運動五六分鐘。雖則他們肉體的勞苦已經很夠，但是偏於一方面的，所以還要全身運動一下，這樣就得到調劑了。現在的運動如球類田徑，也各有所偏。打網球的人，右臂非常發達；賽跑的人，兩腿非常發達。我們也要他們每天操練五六分鐘的太極操，使他們全身得到平均的發展。這是健康教育所必要的。因為太極操不是一種技能，太極拳是一種拳術，可說是一種技能了，有好壞的分別。太極操不過是活動筋骨的動作，只要把幾種動作做準確了，無所謂好壞的，所以太極操不是技術，簡單而易學，可以普及的。現在把太極操的由來，及其口訣分別記述如下：

中國拳術，有少林武當兩派。太極拳是屬於武當派的。少林派是用硬功，武當派是用軟功。又有稱少林是外派，武當是內派的。這些分別，我們可以不去管他。這兩派當中以少林派發明為最早。其實中國在黃帝時代，已經有了拳術及戰鬬器械之創造，這是人類爭生存自然之發展。

少林派的拳術是主張用很大的力量，動作是走直線而很快的。經過數百年之後，有人看出毛病，主張動作不必快，要改慢一點，力量不必大，要改小一點；不要時斷時續，要勻淨。就想出動作走圓形，使快慢勻淨，

意思連貫的拳術。這種拳術就叫做太極拳。太極拳的各種動作，都是圓的，含有一個太極圖的意思在裏面。因爲這樣就可循環無端，費力很少，而不會有斷續的毛病。如果走直線，無論如何，是有斷續的。

而且我們可以拿許多事實來證明走直線的動作，是幼稚的，粗笨的。走圓形的動作，是進步的，精細的。比方我們手裏頭的扇子，扇動起來，是走直線，風是一下一下斷續不繼的。如果有了一兩座電風扇，我們就很涼了。因爲他的扇動，是走圓形，風是沒有停頓的。又比方划船，如果用槳，船的前進，也是一下一下斷續不繼。汽船所用的葉子，動作是走圓形的，前進就非常之勻。又現在的飛機，用走圓的動作，不採取鳥飛走直線的辦法，也是因爲走圓形好。又我們磨墨也是走圓形好。各位知道圓周與直徑之比，直徑等於一，圓周等於三、一四一六。兩個直徑，還只有二，費力比一個圓周還要多，而成效反少。所以就力量經濟講，走直線也是不合算的。人身的骨，凹進的一端如臼，突出的一端如椎，所以骨節轉動，也是宜於走圓形。

太極拳動作走圓形的好處，已經講明；現在再講太極的意思。大家曉得太極圖是一個圓圈，用曲線分作兩部份，一部是陰，一部是陽。分陰陽不用直線，而一定要用曲線，是什麼意思呢？我以爲是很有意思，就是表示是動的。如果照⦶這樣的用直線，就不是動的，而是靜的、死的了；所以一定要用曲線。比方畫一個圓圈，用直線分爲八格，如下圖：⊛就像一車輪，是死的東西。如用曲線，分爲八格，⊛就是動的了。如曲線曲得更厲害一點，就像天文學上所說宇宙各種星球尚未凝成時之星雲，轉得非常之快。又動的東西，怎麼會變成曲線呢？我們試用一片很薄的竹片，當中用竿夾住，舉起來旋轉，這竹片馬上灣曲成太極圖中之曲線一樣。又試用一圓的盆子，一半貯紅色漿糊，一半貯白色漿糊，紅白界線本是直的。把盆子一旋，就會變曲，也同太極圖中之曲線一樣。故由這些事實看來，太極圖中用曲線來分陰陽而不用直線，是表示動的意思，已無疑義。

今天固然不必講中國古時的許多學說，是從太極上來，也不要把太極所講陰陽兩個字，當作迷信。因爲陰陽是一切相對名詞的代名詞，即加減、黑白、冷熱、剛柔、善惡等相對名詞的代名詞。就是現在許多新的學理，也與太極很有關係。大家知道色香聲光之傳達，全靠顫動。故無線電之有長波短波，〰亦即是大小波狀，亦即是一個一個的太極構成，都含有太極的意思在裏面。

太極拳動作，注重慢、勻、柔、三個字。慢、勻、柔、的對面是快、斷續、硬。所以快不是太極拳，斷續不是太極拳，硬也不是太極拳。究竟慢、勻、柔、有什麼好處呢？因爲能夠慢，纔能夠快；非常之慢，亦能非常之快；故快要從慢練起。所謂「行遠必自邇，登高必自卑。」如果從快練起，後來要慢到不能了。並且快是容易，慢是難。我們拿重的東西，用快的方法去拿，容易些；慢慢拿起就難了。我們坐在火車上，常常覺得離站及到站的時候有一下震蕩，使人難受，歐美的火車，就沒有這種現象。大家以爲是中國人開車不好，實在不然，因爲歐美火車頭，能拉一千噸重的，只給他拉八九百噸，

所以能夠慢慢地很穩當的開動及停下來。中國火車頭拉一千噸的，常給他拉一千餘噸開的及停的時候，就不能慢了。馬車載重了東西動身的時候，加鞭上去是一震，停的時候也是一震，都不能慢慢的自然拖動與停下來。所以於體育上動作很快是沒有什麽好處，也練不出什麽力量出來。一定要慢，纔是處處有力，纔練得工夫出來。

動作勻有什麽好處呢？勻就是不斷續。好像好的汽車開車之後，走得非常之勻。於體育上要勻，是要時時刻刻注意全身動作纔行。如此纔能得到心神收斂的好處。

柔就是不要用過分力量。爲什麽不要用過分力量呢？因爲我們一舉一動，都要有分寸；有分寸纔穩當，不會失敗。譬如一件東西只有五斤，我要拿起或放落，只用五斤力量就夠了；如果用十斤力量，這東西就受很大的震動，是玻璃的更會震碎，所以一定要有分寸。不光是體育如此，人生自離開父母到社會服務，無論應付什麽事情，都是要有分寸。我們常看見鄉下來的男女工役開門關窗及做一切的事情，都是粗手大脚，輕重失宜，就是沒有家庭教育，不知道分寸。又譬如坐這張椅子，有分寸的人，總是從容坐下，很穩當的；沒有分寸的人，就是毫不考慮的直往下坐，椅子常受這樣震動，就容易壞。假使有人在後等他坐下去時候，將椅子拖開，這人就會上當跌倒。所以我們種種事情要有分寸，時時刻刻要注意有分寸。

各種手藝中的好手，就是有分寸。我們留心觀察，隨處可以看得到。譬如切雲片糕的大司務，是要十幾年工夫纔能養成，就是要他的動作非常有分寸。切下去的力量非常之勻。因爲雲片糕不容易切，力大了會碰到下面的木板，力小了又切不斷，快慢不勻又會厚薄不一，所以要非常有分寸，有軟硬功纔行。其他各種手藝，都有這樣情形，所以有分寸不光是講體育。應付世間一切事情，能夠時時刻刻有分寸一定佔便宜，不會吃虧。莊子講的庖丁宰牛，就是這個例。

要人身力量的長進，也不在用過分力量，是在勻，很自然的使他長進。可以拿幾種測力機器，來講明力量的持久，各位就明白了。

中國人力氣二字並用，可見力與氣是有密切關係。氣長力量才長。太極拳練氣的方法，有一句話很重要，「就是氣沉於丹田。」有人問丹田究竟是什麽東西，在什麽地方，是不是大腸小腸，是不是膀胱？不。丹田就是下焦，是橫膈膜以下。要怎麽樣氣纔沉得下去呢？一定要含胸拔背，胸向後陷，背向後拔，使脊骨略如弓狀。這種姿勢，與少林派拳術和體操完全相反。他們是主張挺胸凹肚，以爲挺胸凹肚姿勢是很好看，強壯得很；不知道含胸拔背，是很有意思的，就是用橫膈膜呼吸。我們肺外是胸，胸是用肋骨合成，似籠形。如果要肺長大，肋骨雖然可以伸縮，但到底是骨頭，不容易寬放；肺下是橫膈膜，橫膈膜是軟的，氣沉丹田，能夠漸漸把他壓下去，肺就可以拉長一點。人的呼吸有胸呼吸，腹呼吸兩種。含胸拔背是用腹呼吸，也就是用橫膈膜呼吸。腹與橫膈膜伸縮力大，呼吸容易深長，肺部容易發達。而且把橫膈膜壓下去，下面的腸胃壓緊，又能使重

心偏下，身體穩定，不易跌倒。如果挺胸凹肚，就是用胸呼吸，胸呼吸伸縮力少，氣不深長，而且重心在上，身體容易倒。

人的骨節要鬆，骨節鬆，動作起來，纔非常靈便，所以要用走圓形的動作去操練；因爲走圓形纔能全身各方向都動到。每打一個圈子，有三百六十個方向在裏面。如果像體操走直線的動作，每一動作，向前向後，只有兩個方向，無論如何不能全身各方向都動到。所以動作走圓形，也是太極拳獨有的好處。上面是太極拳簡單的說明及太極操的由來。再用口訣，詳述太極操的動作。

太極操口訣

太極操 太極操者太極拳式的高操之謂・蓋合太極拳及體操之長而爲一也・ 走圓形 不走直線而畫圓圈・ 算位置 動作之方向共分上下前後內外・ 六方定 天地及東南西北爲之六方・天地卽上下也・如人向西背東・則西爲前・東爲後・左爲南・右爲北・又人體左右各半・動作時以身體爲中心・故不分左右而分內外・以是不曰左右而曰內外・此所以變六方之稱爲上下前後內外也・ 平均練 全身各部均須平均練到・ 六段分 全套太極操共分六段・故亦可名之爲六段錦・ 前四段 第一第二第三第四等四段・ 四動作 每一動作爲一圓圈・圈有順逆大小之分・ 後二段 第五第六等二段・ 二動作 每動作 四來復 圈既有順逆・如左旋則謂之順・右旋郎爲逆・一順一逆爲一來復・又圈有大小如・以肘爲軸則圈小・以臂爲軸則圈大・以全身爲軸則圈更大・

第一段 練肘腕 臂前舉 與肩平 臂前圈 第一動作在臂前・以肘爲軸作圈以下同・ 臂內圈 第二動作在兩臂之間・ 臂上圈 第三動作・ 臂下圈 第四動作・

第二段 同前練 臂外張 與肩平 臂外圈 第一動作・ 臂前圈 第二動作・ 臂上圈 第三動作・ 臂下圈 第四動作・

第三段 練臂肩 臂外張 肩前圈 第一動作・ 肩外圈 第二動作・ 頭上圈 第三動作・ 左右轉 前後看 頸腰旋 足不遷 第四動作・

第四段 手扠腰 左右腿 輪流操 一腳立 一腿練 先縱圈 第一動作如踏自轉車然・ 纖平圈 第二動作向地畫圈・ 又橫圈 第三動作・腿提高・以腳向前畫圈・ 後外圈 第四動作腰外張・以腳向身外旁畫圈・

第五段 練脊腰 臂上伸 拇指聯 先鞠躬 後仰天 第一動作・兩臂向前・徐下作鞠躬式・以手指能觸足尖爲度・然後兩手貼身徐上・作仰天式・此爲順圈・兩臂貼身徐下・亦作鞠躬式・手指仍觸足尖・兩手向前徐上・作仰天式・此爲逆圈・ 一邊俯 一邊伸 第二動作以腰爲中心・上半身爲軸・兩臂先向右俯・手指觸足尖・徐向左伸・此爲順圈・左俯右伸爲逆圈・

第六段 全身練 臂前下 臂向前而下謂之順・臂貼身旁而下謂之逆・ 曲腿腳 手着地 握雙拳 全身起 立腳尖 臂上伸 臂貼身旁而上謂之順・臂向前而上謂之逆・ 開雙拳 以上第一動作・ 臂側下 向右側下謂之順・向左側下謂之逆・ 曲腿腳 肘過膝 握雙拳 臂側上 由左之上謂而順田右而上謂之逆・ 立足尖 臂上伸 開雙拳 以上第二動作・

四變化 動作之時間與方向・相互發生變化・而所發生之變化有四・卽同時間同方向一也・同時間不同方向二也・不同時間而同方向三也・不同時間而又不同方向四也・

異同分 雙手同時動作・而又同方向・此同與同也・雙方不同時動作・而有先後之分・但方向仍同・此異與同也・雙手同時動作・而動作之方向不同・此同與異也・雙手動作之時間不同・而方向亦不同・此異與異也・

四動作 連環練 每段之動作有分開練與連環練之別・普通練習・俱爲分開練・如第一段之四個動作・臂前圈四來復後・然後臂內圈四來復・是連環練・則有單連環雙連環之分・如一個臂前圈後・卽緊接一個臂內圈・此之謂單連環・臂前圈接連臂內圈・又接連臂上圈臂下圈・連接練習・此之謂雙連環・ 既貫串 又靈便 三步驟 分開練 第一步 直立練 第二步 曲腿練 作騎馬勢・ 第三步 單曲腿 深呼吸 用鼻練 切忌用口呼吸・ 氣鼓盪 兩肺充滿而動盪・ 沉丹田 暢血脈 活筋骨 暢運血脈活動筋骨八字可作運動之定義・ 日日習 卻病源 終身練 必延年

體育的歧途

盧白

我不是個運動家，生平沒有參加過什麼田徑賽和任何那種的運動賽，更沒有受過那一位運動指導員的訓練，每天機械地排着課程像跑馬場裏溜馬般的走蹓子。可是，我自認卻是個對於體育價值有深切認識的人，並且自認在體育這條路上找到了正軌，沒有盲從時尚而走入了歧途。

體育的歧途在那裏？我敢坦白地說：在把運動職業化，而把運動員工具化了。怎說運動職業化運動員工具化呢？你瞧，目前從事運動的人員大半是學校裏一部份的學生，竟然成了個特殊的階級，祇有這一階級裏的人，享受著優先的專門的訓練。訓練的目的祇求怎樣能創造一個新記錄，絕對沒有顧念到這運動員最完善的健康發展。專門跑的跳的，發展他的腿；專門擲的打的發展他的臂。目的在跑得快，跳得遠，擲得巧，打得準，給本人團體甚至國家在比賽中爭一些光榮，至於畸形的肌肉發展，是否這運動員健康的需要，卻沒有多少人注意到。用合理化的眼光來批判這些錦標式的體育運動，簡直可以說跟賽馬員的養馬和賽狗員的養狗沒有多大的分別。

體育的目的在增進健康，這是誰都知道的。那末為什麼目前的體育運動祇限於少數的運動員，彷彿專門訓練出這一班跑跑跳跳的名角來博觀衆的喝采呢？我們該知道體育並不是供人欣賞的東西，它是每一個人生活中不可少的努力。運動場中不應該有你做我看的旁觀者，每個人都應該是參加運動的一員。我們更該知道，體育並不是博得錦標誇視朋儕的事業，它是增進人們生活力的一種課程。

我們注意體育，該確定目標是增進我們的健康，並不是做一個運動場上的英雄。這兩個目標，粗看彷彿彼此相成；其實，並不盡然。我們淺薄的醫學知識已經能知道，劇烈過度的運動，會造成心臟擴大，肺部受損等的流弊，而集中一部份肌肉的發達，更是誰都知道會造成不良的結果。因為一時虛榮心的激刺，不惜犧牲物質的精神上的正軌生活，甚至拋棄了正當的事業或學業，廢寢忘食地去練習運動，這是目前運動家一般的現象。他們注意着每天跑的記錄能縮短幾分幾秒，跳的記錄

能增多幾寸幾分，可決不掛念到身體上某部機能的發展或受損。

為了要使體育普遍化，體育能發揮它眞正的價值計，我們主張這種以個人作中心的英雄式的運動是不應該鼓勵的。我們主張體育要有軍隊式嚴格的組織和最經濟最合理的科學的統制。全國上下，不論是高級的首領名流學者，工友農夫，不論是老是小，是男是女，都應該無條件的參加，同受應得的訓練。至於訓練方法怎樣纔可以增進每個人的健康，這當然需要大批體育、生理、和醫學專家把受訓練者作各別的研究。這樣，我相信體育的施與，纔找到了正軌，一切運動員纔為了自己而運動，不再為表演，為虛榮，為做給人家看而運動了。

第四屆全國運動會男子田徑賽決成績

項目	第一名	第二名	第三名	第四名	成績
百米	劉長春(遼甯)	鍾連基(上海)	蔣鵬(上海)	郝春德(上海)	十一秒五分四
二百米	劉長春(遼甯)	鍾連基(上海)	周恩德(天津)	周兆元(天津)	二二秒五分四
四百米	劉長春(遼甯)	麥國珍(廣東)	王健吾(上海)	朱瑞洪(上海)	五二秒五分三
八百米	鄧志明(上海)	郞大奎(遼甯)	宋澤安(江蘇)	龐世榮(遼甯)	二分九秒
千五百米	姜雲龍(遼甯)	趙德新(遼甯)	宋澤安(江蘇)	范寶恩(北平)	四分二六秒五分四
萬米	趙德新(遼甯)	姜雲龍(遼甯)	龍澤成(江蘇)	范寶恩(北平)	三五分三六秒五分一
高欄	林紹洲(福建)	王玉振(北平)	蕭鼎華(遼甯)	陳　陵(南京)	十七秒五分三
低欄	梁景平(廣東)	程錦冠(江蘇)	王玉振(北平)	姜靜南(南京)	二六秒五分四
鉛球	潘南順(上海)	邊　明(上海)	樊廣武(遼甯)	宮萬育(遼甯)	十三米三四
鐵餅	趙文藻(北平)	張世安(遼甯)	楊春泰(天津)	王季淮(上海)	三一米八七
標槍	潘南順(上海)	楊春泰(天津)	王季淮(上海)	趙文藻(北平)	四四米五二
跳高	李仲三(天津)	傅寶瑞(遼甯)			一米七三
		吳雲龍(北平)			
		蘇祖駿(上海)			
跳遠	郝春德(上海)	司徒光(廣東)	鍾連基(上海)	趙汝功(南京)	六米〇一
撐竿跳高	符保盧(東特)	曾清射(天津)		曹　裕(上海)	三米二八
		陳　陵(南京)			
三級跳遠	司徒光(廣東)	蕭鼎華(遼甯)	王季淮(上海)	趙凌志(遼甯)	十三米三九



發展國民體育芻議

扁舟

引言

『德智體三育並進！』這已成爲陳舊的口號。在中國，體育的發端，始於西洋教育思潮的流入，論時間，不能不說已有相當久長的歷史了。但體育的不長進，也正和其他事業一樣。這是無足怪的，中國國民所處的環境既這樣惡劣，經濟生活又那樣枯窘，體育當然不能有超然的發展的。鴉片戰爭以後，中國雖已認識了西洋槍礮的威力，但『長脚鬼子蹿了，一交不能起來』的觀念直到不久以前纔改變過來。『東洋倭奴』本來更不足齒數，但如遠東運動會中中國成績的每況愈下，體育方面日本所加於我們的威脅，與軍事經濟方面亦並無二致。『東亞病夫』依舊還是『東亞病夫』！

國民體格今日呈示着衰退的傾向，這是事實，用不到統計的數字來證明的，凡是與歐美日本人接觸過的，大概都有這一種實感罷。過去提倡體育的成績，雖然有點失望，但技術與設備的進步，亦未可一筆抹殺。今後對於體育的提倡，即應本此薄弱的基礎，作發揮光大之計；並且目標應專注意於整個的民族，使體育社會化，大衆化，那麼國民健全的體格纔有希望哩。

關於國民體育，民國十八年四月，國民政府曾公布過一種國民體育法，但應如何實施，卻是一個複雜問題，雖經教育部與訓練總監部數度磋商，終以非經專家的精密討論，未便遽行訂定實施方法。後來直到二十一年八月之全國體育會議，始成立國民體育實施方案，內容表解如次：

（一）引　言

- (二)目標
  - (1)體育與軍事訓練
  - (2)體育與衛生及健康教育
  - (3)體育與勞動
  - (4)體育與童子軍
  - (5)國術在體育上之地位
- (三)行政及設施
  - (1)行政及組織系統
  - (2)設備
  - (3)經費
- (四)推行方法
  - (1)研究工作
  - (2)師資訓練
- (五)實施辦法
  - (1)學校體育
  - (2)民衆體育

這方案是議付審查的，不知結果如何。本文第一擬就國民體育所以不振的原因略加考察；第二對於今後振興的途徑，試抒管見，希望當代體育專家能進而教之。

國民體育不振的原因

中國國民體育不振的原因，甚爲複雜，分述如下：

第一，傳統思想的貽誤　『勞心者治人，勞力者治於人。』這是數千年來中國士大夫階級的傳統思想，他們只是專心致意於如何獲得『治人』的地位，從來不注意於自己的體格，體格健強反是下賤勞力階級的特徵。這種積習後來愈趨愈深，一般無聊文人甚至以『工愁多病』爲榮了。直到前清末年，外患侵凌，國勢阽危，不可終日，但文人萬能的思想依舊還是牢不可破，竟有『一枝禿筆抵得毛瑟三千』的狂言。其他一般活潑的少年男女，他們所憧憬着的又是紅樓夢中的賈寶玉與林黛玉，想在實際的競爭劇烈的社會中找大觀園生活，這如何能倖免於慘敗呢！

其次是國粹派的牽強附會。他們以爲中國自古爲文物之邦，政制文化，歷來超於其他任何國家，近代的一切思想學術，總說：『中國自古有之。』就體育言，他們能舉出『竊思古者，禮、樂、射、御、書、數六藝並重，固未嘗廢體育也。』又如『昔孔子之論射也，曰：揖讓而升，下而飲，其爭也君子。』這又是近代的所謂 Sportsmanship 了。國粹派的錯誤在泥於古而忘卻了時代的前進，於是把經過近代科學洗禮的體育埋葬在枯骨堆裏了。

第二，經濟生活的影響　經濟生活與生理發育，息息相關。國人體育的不振，經濟生活惡劣是最主要的一個原因。管子謂：『衣食足而後知禮義，』實在也可以說衣食足而後纔能談得到體育。目下國民經濟總崩潰的事實擺在眼前：在農村，遍野哀鴻，救死不暇；在都市，工商蕭條，失業層出；國民體育從何說起呢？但這還可說是不經常的現象，因爲中國經濟所以這樣急激地發生危機，一方面是由於世界經濟恐慌潮的

激盪，一方面是由於日本的軍事侵略與連年的水旱災患，這都是特殊的事端。那麼，我們再來看看平常的國民經勢生活狀況罷。首先應該提到的便是佔全國人口百分之七十以上的農民；我國農民，一般收入每年不足一百五十元，反觀農民每年必要的支出，全國除一二處外，各地農家費用，都超出一百五十元之數，大部份均感入不敷出之苦。至於雇農的經濟地位，那更爲惡劣了。負債度日的農民，啼飢號寒，一生碌碌於衣食，但求無病患疾苦，那裏還有餘暇作體格的鍛鍊呢？農民子弟，更爲不幸，在外國正在享受初等教育的學齡兒童，假使生在我國的農村裏就得幫助父兄，去過櫛風沐雨牧牛戽水的生活，營養不良，勞作過度，怎能希望有健全的發育呢？再就工商業方面來看：生活惡劣，也與農民並無兩樣。而手工業者的徒弟，商店的學徒，尤其受到生理上的戕賊。當然，少數的地主，資本家，高級雇員等是應除外的，一般地說，中國國民體育的不振，實由於經濟生活的困苦，已無待贅言了。

第三，環境的惡劣　國民的經濟生活既這樣困難，使無暇顧及其體育，在別一方面，家庭，學校及社會的環境，又惡劣異常，這也是阻止國民體育發展的主要原因。中國家庭大多數的父母，自身尚且不知體育爲何事，對於兒童生理發育的程序，自然更莫明其妙。他們把活潑的兒童軟禁起來，兒童若有違抗，輕則叱罵，重則體罰，所謂「少年老成，」這是模範家庭養育出來的兒童標本，外觀並不壞，但是兒童的活力已被斲喪盡淨了。學校的環境，自然要比較地好一點，但體育設備仍多欠缺。大體說，都市的學校因限於地區，往往不能有足用的運動場，尤其是在人口繁密的都市裏，運動場更感困難。鄉間的學校，因限於經費，往往缺乏運動器具，使兒童減少運動的興趣。至於社會的環境，那更有點可怕了。從前有人說過：「社會是一個大鎔爐，任何人到了社會裏無不被鎔化了。」這是眞的。中國有許多學校出來的青年，他們是愛好運動，知道注意體育的，但一旦投身社會，無工作的固然放浪形骸，有工作的，於工作餘暇，也是同流合汚，徵逐花酒賭博之場，稍知自愛的，便坐在家裏嘆氣。所謂業餘運動，只有極少數的人在那裏活動着。從家庭而學校，而社會，一輩子沒有使體育進步的機會，國民體格怎能不日見衰退呢？

發展國民體育的途徑

上面說過，我國國民體育的不振，有三種原因：第一是傳統思想的貽誤，第二是國民的經濟生活的困難，第三是家庭、學校及社會環境的惡劣。今後要發展國民體育，自然首先應該除去這些原因。打破傳統思想，使男女青年知道健全的身體美，提高國民的經濟生活，使有餘力鍛鍊體格，改良家庭、學校及社會的環境，使生理能暢遂循序的發育。但這都不是僅僅體育上本身的問題，尤其是提高國民的經濟生活，至少在目下不能不認爲是失望的空言。現在專就體育本身上着想，發展國民體育，應注意的有下列數端：

第一，運動技術的普遍化　運動大概須通過興趣這一個階段，纔

能達到體育的目的。譬如食物，必須有味覺的快感，纔能達到營養的目的。運動若不感到興味，必致中途廢棄。運動興趣的發生，一方面是基於人類好動與合羣的天性，他方面是由於技巧的熟練與運動成爲習慣。我國人對於運動，大部份實在不感有何種興趣，原因大概是在技巧問題與運動未成爲習慣。譬如檯球足球，都是最簡易的運動，誰不願意一試，但因國民的一般文化水準低下，不懂方法與規則，就感不到興趣，於是永遠與檯球足球絕緣了。從來體育指導人員似乎沒有注意到這一點，所以各縣的公共體育場，往往荒草沒脛，無人顧問。今後要發展國民體育，使運動技術的普遍化，實爲必要的準備工作。

第二，運動會與國民體育　中國歷屆全國運動會；華北、華中等聯省運動會，以及各省、市、縣運動會，都是以學校爲中心的錦標運動會，主旨雖在提倡國民體育，實則離開民衆立場太遠了。一般國民無參加能力，這固然是事實，但是門禁森嚴，入場需券，或則甚須納費，民衆連參觀的機會亦不可多得。第十五屆華北運動會總裁判張伯苓氏於閉幕訓詞中說：『各位不遠千里而來，由政府之熱心幫助，來此參加，不是爲得獎而來，亦不是像耍馬，耍猴，耍象，跑跑跳跳算完。』老實說，一般民衆看運動會如看馬戲班的，恐不在少數，他們根本沒有了解主持運動會的當局是在『提倡國民體育，振興民族精神。』運動場內是一個集團，比賽競爭，自得其樂；場外又是一個集團，探頭探腦，不得其門而入。這是在表演悲劇，談得到提倡國民體育嗎？今後的運動會，主體是無法改變的，不妨仍由學校來擔當，除盡量誘導民衆參加外，入場券及券資應一律廢除，讓民衆多得參觀的機會，因而引起運動的興趣。會場設備，不妨簡單，以節靡費。第四屆全運動會工程費預算爲一三〇、〇〇〇元，實支五七、〇〇八元，第十五屆華北運動會工程費實支一〇八、〇〇〇元，其中主席棚看棚佔了二、八三五元，當不無可以節省之處罷。

第三，公共體育場的增設　現在各省、市、縣對於公共體育場差不多已有設立，除少數都市熱鬧地方外，大都等於空設，在報告社會教育的成績時，不過有此一項罷了。這由表面看來，公共體育場似乎過剩，並不是缺乏。但因我國地區之廣，國民體育的急需發展，全國一千一百三十九個公共體育場斷不敷用，所以已成立的固須擴充範圍與整理，在未成立的縣、鎮、鄉各地亦急需設立，或即由學校運動場開放而爲公共體育場。主持人員除設法使運動技術的普遍化外，可舉行小規模的民衆運動會，或其他各項競賽，以鼓勵民衆的運動興趣。

第四，關於國術的提倡　國民政府奠都南京以後，頗努力提倡國術。十六年中央國術館成立，任張之江氏爲館長，截至二十一年止，國術分館之成立者，已有二十一省、市。這是在上者的提倡，但國術本來是民衆唯一的運動。在十數年以前，各地農村於迎神賽會時，還可看到各種武術的表演。現在因迎神賽會事屬迷信，且常發生禍端，多被禁止，而農村經濟衰落，民衆亦無餘力及此。農村的武術，不久必致絕滅。今後的國術運動當以復興農村武術爲目標。這爲發展國民體育的一端，與新體

育並無衝突，換句話說，就是武術不過爲運動之一項目罷了。

尾語

國民體格的衰退既已成爲顯著的事實，而原因又很複雜，發展國民體育實爲一種艱鉅的工作，斷非短時期內所能收效。上述數端，不過專就體育本身上的問題，略抒愚見。

最後，我們覺得這艱鉅的工作，不能都委托到少數體育專家身上的，凡是具有體育常識的人，都應分一點責任。去年八月舉行全國體育會議時，雖已成立了國民體育實施方案，條目井然，斐然可觀，但實際的進行，還待大家努力呢。

測力比賽

國術比賽中共設七種錦標，測力爲其中之一。測力即爲測驗體力之略語。此種比賽，利用測力表測驗全身力量，參加者不論年齡，分男女兩組，各以測驗體之總分數最多者得一錦標。體力分下列十四種：

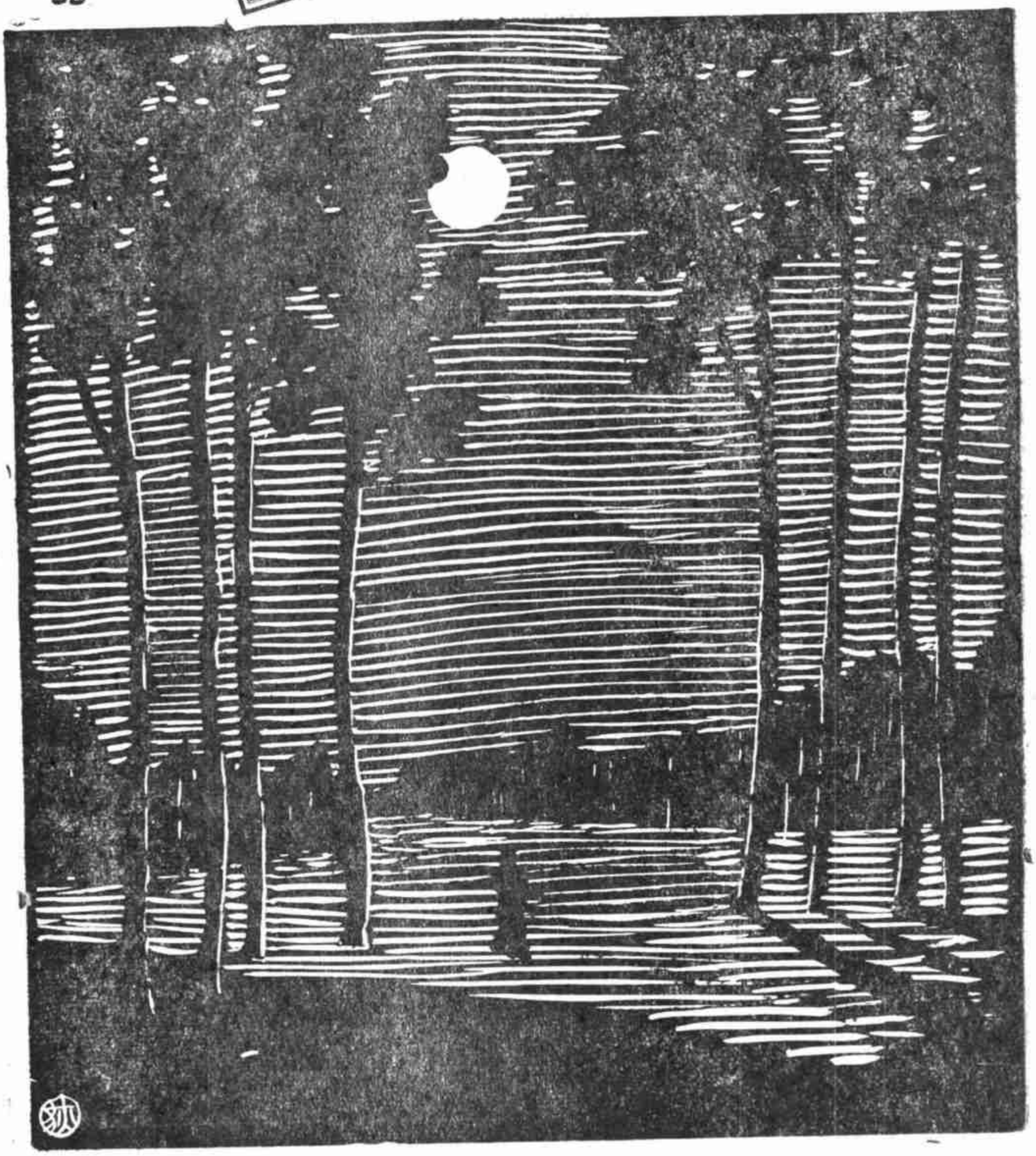
一、握力　右手　左手
二、合力　雙手
三、分力　雙手
四、射力　右手開弓力　左手開弓力
五、挾力　右脅　左脅
六、推力　右手　左手
七、拉力　右力　左力
八、拖力　雙手平拉
九、托力　右手　左手
十、舉力　雙手舉托
十一、提力　右手　左手
十二、抬力　雙手提起
十三、騎力　雙腿夾力
十四、挑力　右肩　左肩

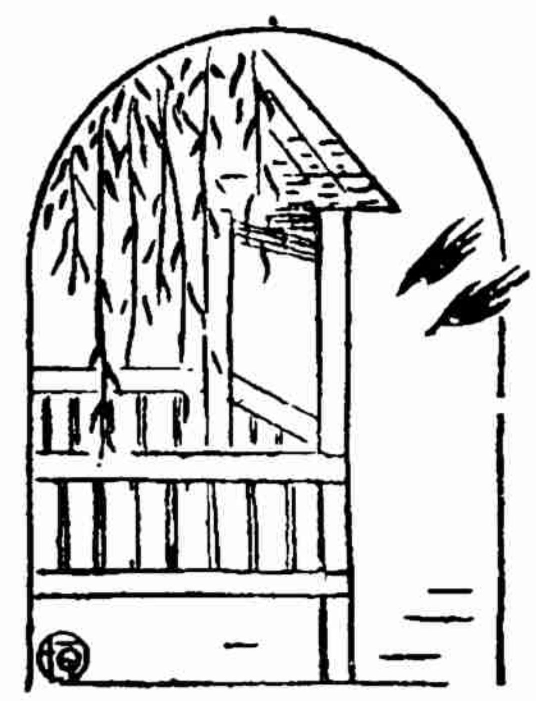
金鼠牌香煙
烟味如夜月幽菁
引人入勝



煙味好
價錢巧

華成煙公司出品





全國運動會之歷史的回顧

市隱

一　西式體育之東漸及其發展

中國採用西洋運動方法，肇源於教會學校。蓋教會學校曾將種種游藝列入課程也。當初教會學校爲數甚少，僅設在通商口岸附近之大都會如上海，香港，廈門，威海衛，天津，廣東，福州，漢口，寧波等是。然教會學校將游藝列入課程者，止在圖改善中國學生之健康而已，至體育之教育的價值，尚未及注意也。卽教會學校對於體育尚無確立計劃之決心，此事須在二十世紀初始見其端。

在一九〇〇年頃，較大之教會學校始有體育組織，此殆中國採用西洋體育之起點歟？其初競技及運動爲數寥寥，並亦甚幼稚。當時以爲足球可任意踢蹴，凡能踢球達四十至六十呎之高者，認爲偉績，同學咸贊許不置，假如踢得甚高，高聲歡呼卽繼之而起；如有一球飛至身邊，並不踢還，卻側身避之。網球性質不劇烈，所以最受歡迎，殆通國習之。棒球，籃球，板球，曲棍球之採用，遙在網球足球通行之後。

西洋競技之在中國，每因地而異，頗值得注意。在中國南部，如廈門，香港，廣東，澳門等處，英人及葡人占優勢，競技及運動自然帶英國式，游藝尚遲重而穩定，足球，板球，曲棍球甚普通。在中國中部，則學校大抵在美國勢力之下組織，游藝貴敏捷而正確，棒球爲模範的競技，籃球亦甚普通，田徑亦受歡迎。至於中國北部，競技及運動之採用，不受何等特別之影響，游藝概從華東及華南輸入，除田徑賽外，網球，足球，籃球亦通行。

關於西洋體育之起點，教會學校確曾爲後來進步之先導。但初期教會學校之游藝，止供娛樂而已，初未認識體育之重要而定爲教育方針之一也。是以競技及運動專習於校內，至團體間之競賽，則完全不知。美國西佛君（Mr. W. A. Seaver）嘗稱許教會學校鼓勵中國人運動，同時又云：「教會範圍狹隘，僅小部分人受體育，在教會所能爲與政府所當爲之間，有基督教青年會，其地位與美國之基督教青年會相等。」此卽詔示吾人教會永不着手改革體育，俾成爲近代式的制度也。故在一九〇〇年至一九〇八年間中國之體育進步極遲。

雖然自一九〇九年至一九一九年實爲中國體育長足進步之時期。一九〇九年在愛克司那博士 (Dr. M. J. Exner) 領導之下成立一近代體育之計劃。愛克司那博士係美國基督教青年會國際委員會所派遣。既到中國後，挑選青年二十名，開班訓練。在上海體育會開會之際，當衆表演，觀衆有二百人。該班經短期訓練後，已有相當之成效，所以此際竟告成功。嗣後上海基督教青年會添辦體育訓練班若干，實愛克司那博士有以促成之。

愛克司那博士此時期之工作，確有重大影響於中國人身體上之幸福，而其對於教育機關之影響，則爲增進運動之興趣。中國各處運動機關，在此期末葉逐漸建造，尤其中國全國運動會一二兩屆，卽在此期內舉行。

二　第一屆全國運動會

中國第一屆全國運動會，係一九一〇年十月十八日至二十二日開於南京勸業會。當時分全國爲五區，每區由青年會派一幹練職員充運動委員長。該委員長復委派該區內之委員而組織委員會。各區委員會之任務，爲喚起人民對於運動之興趣，主持運動預賽，以便決定選手，並籌措隊員旅費等。更由五區委員會共同組織全國委員會，選任愛克司那博士爲會長，而上海一區任執行部。全國運動員與賽者一百五十名。

運動項目分（一）全國田徑賽；（二）中學田徑賽；（三）大學田徑賽；（四）全國網球賽；（五）全國足球賽；（六）全國籃球賽。比賽成績如後。

第一屆全國運動會成績

（甲）各區

運動項目	得標區域	紀錄
一〇〇碼	上海	十秒五分四
二二〇碼	上海	二五秒
四四〇碼	華南	五八秒
八八〇碼	華南	二分二〇秒
一二〇碼高欄	上海	一八秒五分四
一二磅鉛球	華北	三八呎四分三吋
跳遠	上海	一九呎五吋
一二磅鐵球	上海	一一呎五吋
跳高	上海	五呎四吋
撐竿跳高	上海	九呎八吋
八八〇碼替換賽跑	上海	一分四八秒二分一

上海第一華北第二

（乙）中學

運動項目	得標區域	紀錄

五〇碼	華南	六秒
一〇〇碼	華南	一一秒五分一
一五〇碼	華南	一六秒五分四
四四〇碼	華南	五六秒
八磅鉛球	華北	四呎九吋四分一
跳遠	華北	一八呎三吋二分一
跳高	華北	四呎一一吋二分一
八八〇碼替換賽跑	華北	一分四七秒

華北第一華南第二

(丙)大學

運動項目	得標學校	紀錄
一〇〇碼	約翰大學	一一秒
二二〇碼	約翰大學	二五秒
四四〇碼	南洋大學	五八秒
八八〇碼	約翰大學	二分一五秒五分四
一二〇碼高欄	約翰大學	一五秒五分四
一二磅鉛球	北洋大學	三八呎九吋四分一
跳遠	約翰大學	一九呎八分三吋
一二磅鉄球	南洋大學	一一〇呎四吋二分一
跳高	天津基督教育年會	五呎四吋四分一
撐竿跳高	南洋大學	九呎八吋
八八〇碼替換賽跑	約翰大學	一分四四秒五分一

約翰第一南洋第二

三 第二屆全國運動會

第二屆全國運動會係一九一四年五月二十二日至二十四日開於北京天壇。主辦者爲北京體育會。其祕書長爲北京基督教靑年會幹事霍格蘭君(Mr. A. N. Hoagland)。田徑賽運動員七十一名，此外有足球隊，棒球隊，籃球隊，網球隊等。

比賽結果，華北第一，華東第二，其成績如後。

第二屆全國運動會成績

運動項目	得標區域	紀錄
一〇〇碼	華北	十秒五分二
二〇〇碼	華北	二五秒
四四〇埃	華北	五六秒五分一
八〇〇語	華西	二分一六秒五分一
一英里	華北	五分一三秒
五英里	華北	五〇分三九秒五分三
一二〇碼高欄	華北	一八秒五分一
二二〇碼低欄	華北	二八秒五分二
跳高	華北	五呎五吋八分一
跳遠	華北	一八呎一一吋四分三
一六磅鉛球	華北	二八呎九吋
鉄餅	華北	八五呎九吋
撐竿跳高	華東	九呎一〇吋八分七

半英里替換賽跑	華東	四一秒五分三
一英里替換賽跑	華東	四分二秒五分一
五項運動	華北	二五八分
十項運動	華北	六三九分

四 第三屆全國運動會

第三屆全國運動會係一九二四年五月二十二日至二十四日開於武昌公衆娛樂場。主辦人爲熊希齡張伯苓。在籌備之初，組織九人委員會。中國業餘運動會祕書長格蘭（Dr. J. H. Gray）任技術上之顧問。參加運動者有十三省及馬尼拉華僑籃球隊。全體代表五百餘人。

運動項目分（一）田徑；（二）足球；（三）籃球；（四）排球；（五）網球；（六）棒球；（七）國術：（八）團體操；（九）游泳。（十）童子軍。其中田徑包含一〇〇米，二〇〇米，四〇〇米，八〇〇米，一五〇〇米，五〇〇〇米，一一〇米高欄，二〇〇米低欄，一二磅鉛球，標槍，鉄餅，跳高，跳遠，撐竿跳高，八〇〇米替換賽跑，一六〇〇米替換賽跑，五項運動，十項運動等。又游泳一項包含五〇米，一〇〇米，四〇〇米，一五〇〇米自由式，一〇〇米仰泳，二〇〇米蛙式，一六〇〇米至二〇〇〇米替換游泳。

本屆總第一爲華北，次爲華東，三爲華中運動成績如後。

田賽成績

項目	第一	第二	第三	第四	紀錄
鉄球(一二磅)	華北直	華北直	華北直	華東蘇	一二米六二
鐵餅	華北直	華東蘇	華北直	華北魯	三一米五二
標槍	華北直	華中湘	華南閩	華東蘇	三四米八七
急行跳遠	華東蘇	華東蘇	華北魯	華東蘇	六米二五又二分一
跳高	華中湘	華北直	華南閩	華東蘇	一米七二
三級跳遠	華北直	華東蘇	華中湘	華東蘇	一二米四三
撐竿跳高	華東蘇	華東蘇	華東蘇		三米二五又二分一
五項運動	華東蘇	華北直	華北魯	華北直	一八分
十項運動	華東蘇	華北直	華東蘇	華中湘	四〇五三分

徑賽成績

項目	第一	第二	第三	第四	紀錄
百米	華北直	華北魯	華北魯	華東蘇	一二秒
二百米	華北直	華東蘇	華北直	華北魯	二八秒五分一
四百米	華北直	華東蘇	華北直	華東蘇	五七秒五分三
八百米	華東蘇	華北魯	華北直	華北直	二分一六秒五分三
千五百米	華北直	華東蘇	華東浙	華中湘	四分四七秒五分一
五千米	華北魯	華東蘇	華北直	華中湘	一八分二二秒五分二
百米高欄	華東蘇	華東蘇	華東蘇	華中湘	一七秒五分三
二百米低欄	華東蘇	華北直	華中鄂	華中湘	二八秒五分一
八百米接力	華北	華東	華中	山西	一分四二秒五分三
千六百米接力	華東	湖南	山西	浙江	四分一

田徑賽華北最優得一百一十三分

游泳成績

項目	第一	第二	第三	第四	紀錄
五十米自由	華中湘	華中湘	華南港	華中鄂	四一秒五分二
百米自由	華南粵	華中湘	華中湘		一分三三秒五分四

百米仰泳	華東蘇	華中湘	華中鄂	華中湘	二分二秒五分二
二百米俯泳	華南粵	華中湘	華南閩		四分一三秒
四百米自由	華南粵	華中湘	華南粵	華中湘	八分四五秒五分四
千五百米自由	華中湘	華東蘇			三九分四五秒
二百米接力	華中	華南			二秒二分五分二

華中最緩得二十九分

球術成績

項目	第一	第二	結果
排球	華南粵	華東蘇	廣東以四二比二一克江蘇
籃球	華北直	華東蘇	直隸以二一比一八克江蘇
足球	華東蘇	華中鄂	江蘇以六比一克湖北
網球單打	華北直	華東蘇	直隸以三比〇克江蘇
網球雙打	華東蘇	華北直	江蘇以三比一克直隸
棒球	華東	華北	華東以六對五克華北

華東最優得二分半（每最優一分）

女子球術

項目	第一	第二
排球	華中湘	華中鄂
籃球	華東蘇	華中湘
棒球	華東蘇	華中贛

「童子軍團隊」比賽只有文華大學之一二三各團及文華附屬參加。第一爲第二團，第二爲第三團，第三爲第一團。「團體操」則新式愛排第一爲武昌師大附中，第二爲江蘇體育專校。表演第一爲滬江女校，第二爲湖北女師，第三爲兩江女師。「國術」第一爲武昌女清眞學校，第二爲吉隆坡女青年會，第三爲江西精武體育會。

五　第四屆全國運動會

第四屆全國運動會係民國十九年（一九三〇年）四月一日在杭州舉行，會期十日。本屆運動會完全由政府主辦，戴傳賢何應欽張人傑任正副會長。開幕前籌備充分，所以結果甚優。到會運動員有二十二個單位，一千五百餘人。

運動項目分（一）田徑賽；（二）全能運動；（三）球術；（四）游泳。田徑賽包含一〇〇米，二〇〇米，四〇〇米，八〇〇米，一五〇〇米，一〇〇〇〇米，一一〇米高欄，二〇〇米低欄，推十二磅鉛球，擲鐵餅，擲標槍，跳高，跳遠，撐竿跳高，三級跳遠等。全能運動包含五項運動，十項運動，八百米替換賽跑，一千六百米替換賽跑。游泳包含五十米自由式，百米自由式，四百米自亞式，千五百米自由式，百米仰泳，二百米蛙式，二百米替換游泳。球術包含足球，棒球，籃球，排球，網球。女子運動項目則無全能運動。其田徑賽有五十米，百米，二百米替換賽跑，推八磅鉛球，跳高，跳遠，擲棒球。游泳與男子同。球術則限於籃球，排球，網球。

大會總錦標男子部分歸上海廣東香港三隊；女子部分歸廣東隊。運動成績如後。

男子田徑成績

項目	第一	第二	第三	第四	紀錄
百米	遼寧	上海	上海	上海	一一秒五分四

二百米	遼寧	上海	天津	天津	二二秒五分四
四百米	遼寧	廣東	上海	上海	五二秒五分三
八百米	上海	遼寧	江蘇	遼寧	二分九秒
千五百米	遼寧	遼寧	江蘇	北平	四分二六秒五分四
萬米	遼寧	遼寧	江蘇	北平	三五分三六秒五分一
高欄	福建	北平	遼寧	南京	一七秒五分三
低欄	廣東	江蘇	北平	南京	二六秒五分四
鉛球	上海	上海	遼寧	遼寧	一三米三四
鐵餅	北平	遼寧	天津	上海	三一米八七
標槍	上海	天津	上海	北平	四四米五二
跳高	天津	遼寧			一米七三
跳遠	上海	廣東	上海	南京	六米〇一
撐竿跳高	東特	天津		上海	三米二八
三級跳遠	廣東	遼寧	上海	遼寧	一三米三九

遼寧得錦標

女子田徑成績

項目	第一	第二	第三	第四	紀錄
五十米	東特	廣東	廣東	南京	七秒五分二
百米	東特	廣東	東特	廣東	一三秒五分四
二百米接力	東特 廣東		湖北	遼寧	二九秒五分四
八磅鉛球	遼寧	北平	北平	廣東	七米八四五
跳高	湖北	北平		天津	一米二二
跳遠	東特	廣東 廣東		天津	四米
擲棒球	廣東	湖南	北平	上海	三八米四六

廣東與東特各得一錦標

全能成績

項目	第一	第二	第三	第四	紀錄
五項運動	上海	上海	廣東	北平	二一三八分
十項運動	上海	遼寧	天津	上海	四三五六分
八百米接力	天津	廣東	遼寧	上海	一分四八秒五分三
千六百米接力	遼寧	上海	湖南	東特	三分四二秒五分四

上海得錦標

游泳成績

項目	第一	第二	第三	第四	紀錄
一英里自由	遼寧	香港	廣東	香港	三〇分四七秒五分四
四四〇碼自由	遼寧	香港	香港		六分三七秒
百碼自由	香港	遼寧	香港	香港	六四秒五分三
五十碼自由	香港	香港	遼寧	香港	二六秒五分四
百碼仰泳	廣東	香港	香港	香港	一分二五秒五分一
二百廿碼蛙式	廣東	香港	香港	香港	三分三三秒五分二
一六〇碼替換	香港	上海	遼寧	湖南	一分三四秒五分四
入水比賽	香港	香港	香港	遼寧	

香港得錦標

球術

項目	得錦標者	得決賽權者	得複賽權者	得複賽權者	結果
足球	上海	南京	遼寧	廣東	上海十比一克南京
籃球	天津	上海	北平	香港	天津三八比二三克上海
網球	廣東	香港	南京	上海	廣東五比〇克香港
排球	廣東	香港	上海	南京	廣東二一比一八克香港
棒球	香港	天津	上海		香港四比二克天津

女子球術

項目	第一	第二
籃球	北平	上海
網球	天津	上海
排球	廣東	上海

六　全國運動會的檢討

回顧歷屆運動會之史迹進步歷然可見。最著者爲對於體育之認識。體育之良否，影響於民族之盛衰。運動會乃表現平日體育良否之一大機會，同時亦卽表現民族德性之一大機會，應如何重視，無煩贅述。以前政府當局對於運動會之舉行與否，採放任態度。一二兩屆全國運動會，主動者爲外國教士，中國當局漠不關心。三屆全國運動會由中國名流主持，視前雖已進步，究不若四屆全國運動會由政府主辦之爲得計。從可知以前當局對於體育無有確切之認。識故四屆全國運動會可謂中國體育史上之一大劃期的事實。

其次爲女子平權之思想，等是國民，而女子不得與男子平等，全然爲權力階級之謬見。尤其女子體育之不良，非特影響於其服務社會之效能，且於淑種有至惡之影響。從此點觀察，女子體育之應提倡，不在男子體育之後。以前全國運動會忽略女子競賽，蔑視女子平權，三屆運動會雖有女子球術比賽，殆近於點綴，去提倡女子體育之主旨尚遠。然四屆運動會則運動分男子部與女子部，以示男女體育並重之意。女子部，之運動項目，除全能運動不適於女子者外，餘殆與男子運動項目相同，是又進步之一端也。

又其次爲得標區域之變更。華東華北等名稱倡自外人。彼固視中國爲殖民地，故任意分割中國，無所愛惜，此與稱東三省爲南北滿者相類。中國人習焉不察，從而附和之，殊可悲也。四屆運動會當局力矯弊風，得標者從行政制度上之省及區而分別之，一變參與運動者之觀念，促進國家統一之思想，是又前三屆運動會所意想不到之進步也。

最後爲運動項目之系統。田徑賽較其他各種運動爲重。世界亞林比克運動會，足使世界各國注目而最能啓發靑年奮鬥之志者，厥惟田徑賽一項。而遠東運動會亦然。然何者爲田徑賽，國際運動會對此設有明確之界限。五項運動，十項運動，八百米替換賽跑，一千六百米替換賽跑，嚮亦視爲田徑賽者，今已劃出，定爲全能運動。以前三屆運動會中全能運動不獨立，第四屆則仿國際慣例，運動分爲(一)田徑賽；(二)全能運動；(三)游泳；(四)球術。於是田徑賽之界限分明，是亦一進步也。

雖然，中國固有之武術及運動方法，亦頗有可達體育之目的者。若捨是而專事提倡西洋運動方法，有背取長補短之精神，並亦有喪失國性之危險。謂宜將國術與西式運動並重。關於此點，第三屆運動會較第四屆運動會似有一得之長。

歷屆運動會之成績，比較論列，不免涉於瑣碎，故擇要摘錄，供讀者參考，倘有所得，則作者羅列各表之目的可云已達。

第四屆全國運動會紀錄

比賽項目			第一名	代表區域	成績
徑賽	男	百米	劉長春	遼寧	十一秒五分四
徑賽	男	二百米	劉長春	遼寧	二二秒五分四
徑賽	男	四百米	劉長春	遼寧	五二秒五分三
徑賽	男	八百米	鄧志明	上海	二分九秒
徑賽	男	千五百米	姜雲龍	遼寧	四分二六秒五分四
徑賽	男	萬米	趙德新	遼寧	三五分三六秒五分一
徑賽	男	高欄	林紹洲	福建	十七秒五分三
徑賽	男	低欄	梁景平	廣東	二六秒五分四
徑賽	女	五十米	孫桂雲	東特	七秒五分二
徑賽	女	百米	孫桂雲	東特	十三秒五分三
田	男	鉛球	潘南順	上海	十三米三四
田	男	鐵餅	趙文藻	北平	三一米八七
田	男	標槍	潘南順	上海	四四米五二
田	男	跳高	李仲三	天津	一米七三
田	男	跳遠	郝春德	上海	六米〇一
田	男	撐竿跳高	符保盧	東特	三米二八
田	男	三級跳遠	司徒光	遼寧	十三米三九

第五屆全國運動會紀錄

比賽項目			第一名	代表區域	成績
徑賽	男	百米			
徑賽	男	二百米			
徑賽	男	四百米			
徑賽	男	八百米			
徑賽	男	千五百米			
徑賽	男	萬米			
徑賽	男	高欄			
徑賽	男	低欄			
徑賽	女	五十米			
徑賽	女	百米			
田	男	鉛球			
田	男	鐵餅			
田	男	標槍			
田	男	跳高			
田	男	跳遠			
田	男	撐竿跳高			
田	男	三級跳遠			

類別	組別	項目	姓名	單位	成績
賽	女	八磅鉛球	何振坤	遼寧	七米八四五
賽	女	跳高	馮發蘭	湖北	一米二二
賽	女	跳遠	吳梅仙	東特	四米
賽	女	擲棒球	陳佩桃	廣東	三八米四六
各項運動	男	五項運動	郝春德	上海	二一三八分
各項運動	男	十項運動	曹裕	上海	四三五六分
各項運動	男	八百米接力	天津	天津	一分四八秒五分三
各項運動	男	千六百接力	遼寧	遼寧	三分四二秒五分四
各項運動	女	二百米接力	遼寧 廣東	遼寧 廣東	二九秒九分四
游泳	男	一英里自由	史興隆	遼寧	三〇分四七秒五分四
游泳	男	四四〇碼自由	史興隆	遼寧	六分三七秒
游泳	男	百碼自由式	陳振興	香港	六四秒五分三
游泳	男	五十碼自由式	陳振興	香港	二六秒五分四
游泳	男	二百二十碼蛙式	龍榮軾	廣東	三分三三秒五分二
游泳	男	一六〇碼接力游	香港	香港	一分三四秒五分四
球類	男	足球	上海	上海	十比一克南京
球類	男	籃球	天津	天津	三八比二三克上海
球類	男	網球	廣東	廣東	五比〇克香港
球類	男	排球	廣東	廣東	二比一克香港
球類	男	棒球	香港	香港	四比二克天津

上海大中華賽璐珞製造廠

乒乓球　囝囝兒

響器　玩具　煙匣

皂盒　什具　鏡子

進步商標

象頭商標

奉部核准國內免重徵國外免全稅



國人資本

國人製造

事務所

上海江西路吉慶里三號

電話

一〇四〇一

ΔGCC(3)-22:8

第一廠　大中華賽璐珞廠　小沙渡路　第二廠　上海賽璐珞廠　南市魯班路

西湖美術織造廠

絲織名勝風景
承織紀念照片 } 像眞，廉價。富麗，堂皇。

特闢郵購部於上海發行所，除郵售本廠出品各種絲織風景外，兼爲各團體學校家庭，代辦一切貨品，並代理推銷各地國產，有免費遞送辦法。價目單及郵購章程，函索即奉。



西湖美術織造廠

總廠：杭州裏橫河橋

杭州發行所　新市場國貨陳列館內　電話三一二六號

上海發行所　北四川路一三四二號　電話四一四八三號

郵購部　附設上海發行所內

ΔWLAW(1)—22:8

世界運動會與吾國體育

東序

一

籌備經年費錢數十萬之第五屆全國運動會行將於國慶日開幕於首都新建之運動場。屆時各處選手雲集，各逞技能，創造新記錄，產生新人才，盛況當可預期焉。溯吾國自倡導體育以來，已有數十年之歷史，其進步之速度雖不能與泰西諸國相較，然其發達之普遍，要亦有足以驚人者。茲值全國運動會開幕之際，略述世界運動會之發展，藉使國人瞭然於世界各國運動發展之迅速，而知所自勵與促進耳。

世界運動會之起源遠在紀元以前。當紀元前七七六年時，希臘首舉行第一次世界運動大會（Olympic Games）於雅典，迨後每隔四年輒舉行一次，歷久不斷。每當大會之際，舉國若狂，羣以參加大會為榮耀，其於希臘文化與國民體育之影響，實至重大。惟此項盛會至紀元後三九三年時始行中斷。蓋自羅馬時代後，人民多崇尚空談，酷信虛無縹渺之唯心論與形而上學，兼之羅馬教勢力甚大，宗教思想滿注國民腦中，強身健心之體育已不復為世人所注意，因之有千餘年悠久歷史之世界運動會亦遂以中止聞矣。

二

迨自近世紀以來，泰西各國羣感國民體格強健之重要，競倡體育救國論調，所謂唯有健全之體格方有健全之身心者，即此意也。吾人觀於歐美強國之人民，靡不具有一副強健之體格，蓋可信然矣。迨至十九世紀末葉，各國之國民體育已發展至極高程度，一國之競賽每不足以鼓舞人民之興趣，於是國際競賽尚焉。因有法人名古倍丁者起而倡導，一呼百應，中斷久時之世界運動會遂又告復活焉。

古倍丁（Baron Pierre de Courbetin）為巴黎世家，生於一八六三年。一八七〇年普法戰役，法受城下之盟，當時古雖年幼，然此印象已永留於彼之弱小心靈中，長後即以提倡體育，養成健全體格，以謀對德復仇為己任。一八八七年古氏往遊英倫，即所以考察盎格魯人強國

之道也。據彼觀察結果，英人之重視賽船賽球等遊戲實爲其強國之祕訣，同時英人之能力膽量忠實及公平心亦全由運動中鍛鍊而成。歸後卽著英國教育論（L'education en Engleterre）一書，力詆法國斯文教育之危險而贊頌英國之強國教育。古氏之言深得法國政府讚許，遂指派專門委員會討論提倡運動之方法。一八八九年秋古氏又在巴黎博覽會中組織體育會議，當年秋卽被政府派赴美國調查體育教育。古氏非僅欲將英國式之體育教育輸入本國，並欲將其介紹於全世界文明國家，遂主恢復世界運動會之競賽，藉以促進運動之發達。因於一八九二年在沙本（Sorbonne）運動場演說，極力主張恢復世界運動大會，並於以後二年間相繼重遊英美。旋得英國赫爾伯（C. Herbert）與美國斯羅因（Wen M. Sloane）之協助，古氏遂得於一八九四年六月十六日在巴黎沙本大學召集一國際大會，以討論世界運動會之恢復焉。

出席大會代表頗極盛一時之盛，英美法比意俄希臘西班牙與瑞典等國均與焉，其他德匈荷澳大利亞及玻希米亞諸國雖未派遣代表出席，然均表示願遵守大會一切決議。大會經多次討論結果，決組世界運動會委員會（International Olympic Committee）推古倍旦爲主席委員會，當卽決議世界運動會每四年舉行一次。自此終斷多時之世界運動會遂又得恢復焉。

三

恢復後之第一次世界運動會於一八九六年舉行於雅典。瑞典代表巴爾克（Colonel Balek）雖堅請第一次大會舉行於斯托克荷姆，然終以希臘爲世界運動會之發源地而獲得優先權。能容四萬五千人之大會場經希臘商人阿佛諾夫（M. Avernoff）捐助百餘萬 drachmas 而得建成，當時人民之熱心運動亦可由此窺見一斑。

世界運動會節目單上之主要競賽當爲田賽與徑賽二種，蓋此二種運動爲世界各國所普遍提倡，而非某國所專擅之「國術」（national game）也。除田徑賽之主要節目外，其他如網球，角力，擊劍，舉重，游泳，自由車賽，以及冬季運動競賽等靡不包羅在內。在第一次運動大會中，歐洲所有國家幾全行蒞會，惟其吸引力遠不如現今之浩大，英美等國僅派少數選手出席，且此數選手又非其國之錦標優勝員也。

第二次大會於一九〇〇年在巴黎舉行，因籌備會組織之不健全，成績並不甚佳。在各種錦標中，美國得其十七，英得其二，法匈各得其一。第三次大會於一九〇四年夏舉行於美國聖魯意斯，節目特別繁重。競賽結果錦標幾全歸美國所得，僅加拿大獲一五十六磅之擲遠錦標耳。

第四次世界運動會本應於一九〇八年舉行。惟希臘於一九〇六年召集一次大會，成績極佳，愛特華特七世王，亞力山大后及威爾斯王子女公主等均行蒞會，此於大會之獲得意外成功或有若干關係，惟此

二年一次之盛會以後從未繼續舉行，蓋選派選手與募集經費頗非易事也。

一九〇八年爲第五次大會之期，擇倫敦爲會場。參觀者之衆爲英國歷次運動會所罕有，誠盛會也。英國獲二十五個第一，包括南非華克(R. Walker)之百米與加拿大凱爾 (R. Kerr) 之二百米。美國獲十八個第一。在徑賽中英國獲七個第一，美國則得馬拉松賽跑，高低欄，及二個賽跑第一。在田賽中，英國僅得一三級跳遠錦標，而美國則獲九個，瑞典二個。

第六次大會於一九一二年在瑞典斯托克荷姆城舉行，成績極佳，此爲世界運動會恢復以後籌備最爲週到者。當此時期，北歐諸國，若瑞典挪威，若芬蘭丹麥之體育運動均有長足之進展，而法德及其他諸小國之體育亦發展甚速。故在此次大會中，美國選手雖仍獲得勝利以歸，惟其霸權業已深受芬蘭瑞典諸國之堅強威脅矣。

一九一六年本爲世界運動會第七次會期，地點定於德國，惟彼時適值歐戰正酣之時，槍林彈雨，礮火連天，世界各國，尤以歐洲各國幾全捲入此戰爭漩渦中，其鬥爭之烈正一如世界運動會中之競賽，蓋以戰爭代替運動競賽矣。迨大戰終止，此爲戰爭所代替之第七屆世界運動會方得於一九二〇年在比利時之盎脫沃浦舉行。彼時因各國多經四年之慘酷大戰，致運動缺少練習，成績並不甚佳。英國因在戰期中仍不忘體育提倡，故在大會中頗佔優勢，如四百米，八百米，一千五百米，及一千六百米替換賽跑等第一名均爲英國所得，芬蘭體育之進步尤爲驚人，幾將美國之第一把交椅奪去。

第八次大會於一九二四年在巴黎舉行。參加者有四十五國選手二千餘人之衆。美國因鑒於前次大會中芬蘭勢力之強大，遂派國內所有優秀選手全體出場，結果在二十七種比賽中，美國獲十二個第一，並在九個新造成之世界紀錄中，美國創造五個。英國之選手實力亦頗強大，四百米與三級跳遠之世界新紀錄均爲英國選手所創造者。芬蘭之實力亦仍不弱，美國雖得奪回前已失去之數種田賽錦標，但芬蘭 P. Nurmi, W. Ritola, 與 A. Stenroos 三人之長距離賽跑，自一千五百米至二十六英里餘之馬拉松賽跑，俱造成驚人之成績而爲他國選手所不能望其項背者。

一九二八年在阿姆斯丹舉行之第九屆世界運動大會，有數事頗值吾人注意者。一爲女選手之加入競賽，在前數次運動會中，僅有男選手之競賽，而無女選手之參加，而此次則有女子參加焉。一爲德國選手之重行加入，蓋自歐戰後，協約國羣認德國爲大戰禍首，致未允其參加，此次會場中則又見德選手之蹤影矣。大會競賽結果，創大會新紀錄者八，創世界新紀錄者四。前者美國創者四，芬蘭二，南非與英各一，後者則美國與芬蘭各創二種。第一爲美國所得，獲錦標二十四種，芬蘭居第二，德國則居第三位焉。

四

世界運動會自一八九六年恢復以來，業已三十餘年，參加者恆達數十國，而中國則迄未參與，誠以人才之推選，經費之籌劃，兩感困難也。直至一九二八年第九屆大會時，中國始派宋如海君至會參觀，歸著世界運動會叢錄，頗能引起國人之注意。迨一九三二年第十屆大會時，中國因受日本慫恿「滿洲國」選派代表之刺激，遂臨時決定選派劉長春赴洛杉磯參加百米與二百米競賽。伴劉君同往者有教練宋君復君。因在八月十四日開幕之第十屆世界大會中，首見我國國旗飄揚於運動會場。

本屆大會之籌備歷時數年，運動場建築之壯麗偉大為歷屆冠，美人之熱心體育運動蓋可推見。大會競賽結果，美國獲第一，得錦標四一，第二意大利，獲錦標十一，第三法國，第四瑞典。吾國代表劉長春則於百米預賽中以第五名落選，二百米預賽中以第四名落選。得分則更不必說矣。惟此次失敗早在吾人意料之中，蓋本屆大會之參加，本所以觀光世界運動技術之進步而知所借鏡耳。乃者全國運動會開幕於首都，因述世界運動大會之起源與其驚人之成績，亦所以促吾人之反省與努力耳。

一九三三，九，二一日。

積極籌備中之下屆世界運動會

第十屆世界運動大會方於去年在美國洛杉磯舉行，而第十一屆世界運動大會卻已由德國在積極預備了。第十一屆大會係定於一九三六年在柏林舉行，現在一個大運動場正在柏林西區建造，附近還建一個阿林匹克村，以供與會選手的居住。

德國當局在預備大會的進行中，預期將來能有二、七五〇、〇〇〇金元的收入。他們希望能售出一元至五元的門票一百萬與一百五十萬張，此外政府的補助，國家獎劵，紀念郵票與照片的售價收入均可稍補大會經費的不足。一個游泳池現將移往他處以增加座位，使大會場能容八萬五千人之參觀。

遠東運動會之起源及其發展

志剛

一　起源

十九世紀初葉，歐美各國已有體育會的組織，因此就有國內各組織的比賽。但是在東亞方面，直至十九世紀終了，還沒有這類事情產生。這並不是說東亞的民族不注重體育，祇由於沒有人提倡比賽式的運動，藉此鼓勵民衆對於體育的興趣。

自從菲律濱割讓與美國以後，美人在菲律濱提倡體育的日衆，並有體育會的組織。在一九一二年，美人勃郎氏倡議東亞各民族，效法歐美國際運動的辦法，組織一個遠東運動會。於是設法在一九一三年二月間菲律濱慶祝節裏，就在菲律濱舉行。當時徵求中國和日本的意見。那時東亞兩大國，對於這種的事情也很急切地需要。因此中國立刻答應加入了。在日本方面，因為氣候不同，派送艱難，答祇應非正式的加入；到了第三屆在日本舉行的時候，她纔宣布為正式的會員。

第一屆在菲律濱舉行的時候，會期是二月。那時在中國和日本還非常的冷。那末運動員的練習自然感覺着非常的困難。但是他們不顧一切，祇要使這個組織成功。有了這種的精神，達到目的，卻是意中事了。

在倡議的時候，參加者不限於三國，而注意於東亞的全民族。因此在第一屆大會以後，勃郎氏就到南洋各處，勸導暹羅和馬來加入第二屆運動會；並且得着很完滿的結果。後來歐戰發生，海運上發生了阻礙，沒有能夠實現。勃郎氏並不灰心，在一九二〇年他又到南洋去了。這次他得着荷屬東印度的同意，願意加入第七屆遠東運動會。該次在馬尼拉舉行，因此經費上和氣候上，都不發生很大的困難。但是到了開會的時候，不見牠們的代表，卻很使人失望。

到了第九次，印度的代表參加了。他們祇有四人，但是精神卻非常的好。假使有充足的時間來預備，以後他們一定可以大規模的加入。那末遠東運動會成為遠東各民族的大團結，也可以漸漸地實現了。

這種的集合，能夠增進各民族間的友誼和了解，這是無疑的。因此我們希望遠東運動會範圍能夠漸漸地擴大會期不致中斷；不但表演遠東各民族體育上的成績，還是造成遠東各民族間好感的一個機關。

每椿事情的成敗，都可以在牠的成績裏看出來。因此把歷屆遠東運動會的紀錄，記載在下面，藉此我們可以知道牠的進展。

二 歷屆遠東運動會摘要

一九一三年二月一日至九日，第一屆遠東運動在馬尼拉舉行。參加者有中國，日本和菲律濱；各國所派選的運動代表約共一百七十五人。這次菲律濱第一，中國第二，日本第三。那時各代表的精神，都非常的好。勝了不以為是榮幸，敗了也不以為是羞辱；而大家都採取了學習「他人之所長，補我之不足」的態度。以後遠東運動會能夠繼續不斷地舉行，這次所給與的助力眞是不少。

第一屆的成績如下：

球賽及其他	
足球	菲律濱隊第一
排球	菲律濱隊第一
籃球	菲律濱隊第一
壘球	日本隊第一
網球	菲律濱隊第一
腳踏車競賽	菲律濱隊第一

游泳	
四十碼自由式	二二秒又五分之四（菲）
百碼自由式	一分二五秒又五分之二（菲）
百碼仰泳	一分三八秒又五分之三（菲）
二百廿碼自由式	三分四十秒又五分之二（菲）
二百廿碼蛙式	四分五九秒又五分之三（菲）
四百四十碼	九分三二秒又五分之三（菲）
一哩	四十二分五一秒又五分之四（菲）
入水比遠	四十八呎（菲）
一百六十碼接力	一分五五秒又五分之四（菲）
田徑賽	
百碼	十秒又五分之四（菲）
二百廿碼	二三秒又五分之三（菲）
四百四十碼	五六秒又五分之一（菲）
八百八十碼	二分十六秒又五分之一（菲）
一哩	五分五秒又五分之一（日）
高欄	十八分（中）
低欄	二八秒又五分之四（菲）
跳高	五尺五寸又八分之五（中菲）
立地跳高	四尺四寸又四分之三（菲）
跳遠	十九呎十一吋又八分之一（中）
立地跳遠	九呎八吋又二分之一（菲）
撐竿跳	十呎六吋又八分之七（中菲）
擲餅	九十二呎五吋又二分之一（菲）
擲球（十六磅）	三七呎二吋又四分之三（菲）
八百八十碼接力	一分三八秒又五分之四（菲）

一哩接力	三分五十秒（菲）
五哩	三九分四一秒又五分之四（日）
五項運動	菲律濱第一
十項運動	中國第一

結果菲律濱共得一百三十七分，中國四十二分，日本十四分。這次日本運動員參加的，祇有壘球，一哩，和五哩，而中國除壘球外，樣樣都加入的。

一九一五年五月十五日至二十二日，第二屆遠東運動會在上海舉行。參加者中日菲代表運動員共約二百五十人。那時的中國南北分裂，但是在運動場上，卻萬衆一心，都是爲國爭光。結果中國第一，菲律濱第二，日本第三。

現在把該屆的成績列下：

球類及其他：	
足球	中國隊第一
排球	中國隊第一
籃球	菲律濱隊第一
壘球	菲律濱隊第一
網球	日本隊第一
脚踏車競賽	中日隊各占第一
游泳	
五十碼自由式	三二秒又五分之二（日）
百碼自由式	一分九秒又五分之三（日）
二百二十碼自由式	三分二七秒又五分之二（中）
二百二十碼蛙式	四分〇又五分之三（中）
四百四十碼自由式	七分二一秒（日）
一哩自由式	三一分五九秒又五分之二（中日）
百碼仰泳	一分三八秒又五分之二（中）
入水比遠	四六呎八吋（中）
二百碼接力	二分二五秒又五分之四（中）
田徑賽	
百碼	十秒又五分之三（菲）
二百碼	二四秒又五分之一（菲）
四百碼	五四秒（中）
八百碼	二分六秒又五分之三（中）
一哩	四分五十秒又五分之四（中）
低欄	二八秒又五分之一（菲）
高欄	一七秒又五分之二（中）
跳遠	二一呎九吋又四分之三（菲）
跳高	五呎六吋又八分之七（中菲）
撐竿跳高	十呎三吋又八分之五（中菲）
鐵餅	一百〇四呎五吋（菲）
鐵球（十六磅）	三五呎九吋又四分之三（菲）
一哩接力	三分四二秒又五分之一（日）
八哩	四七分十六秒（日）
五項運動	中國第一
十項運動	菲律濱第一

結果中國得九十二分，菲律濱七十四分，日本三十二分。這次和第一屆相隔祇有兩年，但是從成績方面看來，卻進步多了。在田徑賽的各

項裏，破前屆的紀錄者卻在一半以上，可見一斑。還有各國參加的項目，也比以前較多，不若前屆大都是雙方面比賽的那樣。

第三屆遠東運動會在東京舉行，日期是從一九一七年五月八日至十二日。參加者中國，日本和菲律濱，代表運動員約共三百五十人。前兩屆的日本運動員人數祇約二十人，這次卻增加到一百四十四人。這個驚人的增加卻不是祇由於運動會在日本本國舉行，也得歸功於日本在四年內對於運動的努力和進步。因此結果日本第一，菲律濱第二，中國第三。

這次的成績如下：

球類及其他：	
足球	中國隊第一
排球	中國隊第一
籃球	菲律濱隊第一
壘球	日本隊第一
網球	日本隊第一
脚踏車競賽	日本第一
游泳	
五十碼自由式	二六秒又五分之三（日）
百碼自由式	一分五秒（日）
二百廿碼自由式	三分四五秒又五分之一（日）
二百廿碼蛙式	三分二九秒（日）
四百四十碼自由式	六分四一秒又五分之一（日）
一哩	二九分四三秒（日）
百碼仰泳	一分二三秒又五分之二（日）
八百八十碼	十三分四五秒又五分之三（日）
二百廿碼接力	一分五一秒又五分之三（日）
田徑賽	
百碼	十秒（菲）
二百廿碼	二三秒又五分之四（日菲）
四百四十碼	五五秒（日）
八百八十碼	二分十二秒又五分之一（日）
一哩	四分十二秒又五分之一（日）
低欄	二八秒（菲）
高欄	十七秒（菲）
跳遠	二一呎九吋（菲）
跳高	五呎六吋半（菲）
撐竿跳高	十呎六吋（中）
鐵餅	一〇九呎五吋又四分之三（菲）
鐵球（十六磅）	三五呎一吋半（菲）
半哩接力	一分三八秒又五分之一（菲）
一哩接力	三分四一秒（日）
標槍	一四三呎六吋（日）
十哩	五五分五七秒又五分之一（日）
五項運動	日本第一
十項運動	日本第一

結果日本得一百二十分，菲律濱八十分，中國四十九分。這次各項比賽，三國大都個個參加，這樣的熱心前兩屆卻沒有看見過。

一九一九年五月，第四屆遠東運動會在馬尼拉舉行。中國（除壘

球以外）和菲律濱的代表加入了日程上所有的比賽。因爲日本教育當局的反對，不准運動員在考試的時期內離開學校，因此日本的代表驟然減少了。還有這次取消了總錦標，而分別設立了各部份的錦標。假使把得錦標的多少而排列名次，那末菲律濱第一，日本第二，中國第三。

現在把成績列下：

球類及其他：	
足球	中國隊第一
排球	菲律濱隊第一
籃球	菲律濱隊第一
壘球	菲律濱隊第一
網球（雙人）	菲律濱隊第一
網球（單人）	日本隊第一
長距離競走	日本第一
游泳：	
五十碼自由	二七秒（日）
百碼自由	一分四秒又五分之二（菲）
百碼仰泳	一分二一秒又五分之一（菲）
二百廿碼蛙式	三分十六秒又五分之二（菲）
四百四十碼自由	六分三十八秒又五分之三（日）
一哩	二九分三六秒又五分之四（日）
一百六十碼接力	一分三〇秒又五分之二（菲）
田徑賽：	
百碼	十秒（菲）
二百廿碼	二二秒又五分之四（日）
四百四十碼	五一秒又五分之三（菲）
八百八十碼	二分五秒（日）
一哩	四分五二秒（日）
高欄	十六秒又五分之一（菲）
低欄	二六秒又五分之二（菲）
跳高	五呎七吋又四分之三（菲）
跳遠	二一呎六吋又四分之三（菲）
撐竿跳高	十呎十吋又八分之三（菲）
鐵球（十六磅）	三七呎四吋又四分之一（菲）
鐵餅	一〇五呎八吋（菲）
標槍	一五二呎四吋半（菲）
半哩接力	一分三三秒又五分之一（菲）
一哩接力	三分三六秒（菲）
五項運動	中國第一
十項運動	中國第一

這次菲律濱總共得到六個錦標，日本兩個，中國一個。名義上中國雖然失敗，但是中國的運動員卻處處表示比賽的眞精神。因此五次運動和十項運動第一都屬於中國，這是遠東運動會裏唯一的紀錄。

第五屆遠東運動會在上海舉行，自一九二一年五月三十日始，至六月四日止。這次不但是比賽的運動會，並且有各種的表演了。中國的童子軍和男女學校加入了種種的操演和體育方面的表演，很引起觀衆的興趣。每天來看運動會平均有二萬五千人，可見我國人士對於運動的興趣的增加。結果菲律濱得了四個錦標，中國三個，日本一個。

這次的成績列下：

球類：

足球	中國隊第一
排球	中國隊第一
籃球	中國隊第一
壘球	菲律濱隊第一
網球	菲律濱隊第一

游泳：

五十碼自由式	二八秒又五分之一（菲）
百碼自由式	一分四秒（菲）
百碼仰泳	一分一九秒又五分之四（菲）
二百廿碼蛙式	三分一九秒（菲）
四百四十碼	六分一六秒（日）
一哩	二七分二六秒又五分之四（日）
二百碼接力	一分五二秒又五分之三（菲）

田徑賽：

百碼	十秒（菲）
二百碼	二三秒又五分之一（菲）
四百四十碼	五二秒又五分之四（菲）
八百八十碼	二分二秒又五分之四（日）
一哩	四分四十秒又五分之一（日）
五哩	二六分四四秒（日）
高欄	十六秒又五分之三（菲）
低欄	二六秒又五分之二（菲）
跳高	五呎七吋又八分之五（中）
跳遠	二二呎二吋半（菲）
撐竿跳高	十一呎六吋又四分之一（菲）
鉛球（十二磅）	四二呎一吋（日）
鐵餅	一〇六呎二吋又八分之一（中）
標槍	一五五呎二吋（日）
半哩接力	一分三四秒又五分之四（菲）
一哩接力	三分二八秒又五分之四（菲）
二十五哩	二時三七分一六秒又五分之四（日）
五項運動	中國第一
十項運動	菲律濱第一

菲律濱的四個錦標是田徑賽、游泳、壘球和網球，中國的二個是足球、排球和籃球，日本的一個是二十五哩長距離競走。這次中國在田徑賽裏的失敗，大都由於事前沒有充份的練習和教導。

第六屆的遠東運動會，從各方面說來，比較着以前的都有進步了。代表中國的運動員有一百十三人，代表菲律濱的一百四十一人，代表日本的一百七十七人。看了日本的代表人數，可以知道這次是在日本舉行的，——牠的會場在大阪；日期是一九二三年五月二十一日至二十六日。還有這次運動會裏中國和日本都有女子排球隊的參加，開東方國際女子運動比賽的新紀元，也是會中的一個特色。至於觀衆方面，總數共有二十五萬人，可見那時的熱鬧了。

這次的成績列下：

球類：

足球	中國隊第一

排球	菲律濱隊第一
籃球	菲律濱隊第一
壘球	菲律濱隊第一
網球	日本隊第一
游泳	
五十碼自由式	二五秒又五分之二（日）
百碼自由式	五八秒又五分之一（日）
四百碼	五分三九秒又五分之三（日）
一哩	二四分五[illegible]秒又五分之[illegible]（日）
百碼仰泳	一分十二秒（日）
二百二十碼蛙式	三分十二秒又五分之三（日）
二百二十碼接力	一分四一秒又五分之三（日）
田徑賽：	
百碼	十秒又五分之二（菲）
二百廿碼	二十二秒又五分之一（菲）
四百四十碼	五二秒（日）
八百八十碼	二分二秒又五分之一（日）
一哩	四分三九秒又五分之二（日）
五哩	二七分七秒（日）
高欄	十七秒又五分之一（菲）
低欄	二七秒又五分之二（菲）
跳高	五呎九吋（中）
跳遠	二二呎七吋又四分之三（日）
三級跳遠	四六呎十吋又八分之一（日）
撐竿跳高	十一呎二吋（日）
鉛球（十二磅）	四五呎（日）
鐵餅	一一九呎七吋半（菲）
標槍	一六六呎七吋（日）
八百八十碼接力	一分三三秒又五分之一（日）
一哩接力	三分三二秒又五分之四（日）
五項運動	日本第一
十項運動	菲律濱第一

結果日本得三個錦標，菲律濱三個，中國一個。日本在田徑賽裏這樣地占了優勝，眞是出人意外；而中國向來以爲有把握的，卻都失去了。可以自慰的，就是中國所得到的跳遠第一，卻破了以前一切的紀錄。

第七屆遠東運動會在馬尼拉舉行，日期是一九二五年五月十六日至二十三日。代表我國的運動員共有一百四十三人，內有女子選手二十人。這次裏最堪注目的事情，就是日本全體運動員中途的退出，幾乎使遠東唯一的友誼的集會瓦解。裁判員的不公，卻是事實；但是抗議不公有正當的辦法，而日本的運動員因爲裁判員的不公，就全體退出，未免太不顧大局了。

這次的成績如下：

球類：	
足球	中國隊第一
排球	菲律濱隊第一
籃球	菲律濱隊第一
壘球	菲律濱隊第一
網球	日本隊第一

游泳：

五十米自由	二七秒又五分之三（日）
百米自由	一分四秒（日）
四百米	五分十六秒（日）
千五百米	二十二分十秒半（日）
百米仰泳	一分十六秒又十分之一（日）
二百米蛙式	二分五七秒又五分之一（菲）
二百米接力	一分五一秒又五分之三（日）

田徑賽：

百米	十一秒又十分之一（菲）
二百米	二二秒又二分之一（菲）
四百米	五一秒又五分之一（菲）
八百米	二分一秒又十分之七（日）
千五百米	四分七秒又五分之四（日）
萬米	三六分七秒又二分之一（菲）
高欄	十五秒又十分之九（菲）
低欄	二七秒又十分之七（菲）
跳高	一·八三五米（菲）
跳遠	六·八九米（菲）
三級跳遠	十四·〇八米（日）
撐竿跳	十一呎二吋半（菲）
鉛球（十二磅）	十四·二三米（菲）
鐵餅	三七·四米（菲）
標鎗	五一·七一米（菲）
八百米接力	一分三十秒又十分之三（日）
千六百米接力	三分二十七秒又五分之四（日）

五項運動	中國第一
十項運動	菲律濱第一

結果菲律濱得了四個錦標，日本二個，中國一個。中日運動代表由馬尼拉動身後，又在上海舉行了一次中日運動會，藉以聯絡感情。這次我國的派選運動員，都有集中的辦法，不若以前的毫無統一的機關；但是把成績和別國相較，還是望塵莫及，可見我國尙須努力。

第八屆遠東運動會於一九二七年八月二十八日至九月四日在上海舉行。因爲五月裏的天氣太熱，所以改到八九月裏，這是上一屆就議決的。並且全能運動——五項運動和十項運動也特設了一個錦標因此總共有八個錦標。各國參加的運動員，約有五百餘人；再加了公開的萬國運動員，總數在八百人以上。可謂盛極一時。

這次的成績列下：

球類：

足球	中國隊第一
籃球	菲律濱隊第一
排球	中國隊第一
壘球	日本隊第一
網球	中國隊第一

游泳：

百米自由式	一分五秒又十分之二（菲）
四百米自由式	五分三十三秒十分之八（日）
千五百米自由式	二〇分十七秒九（日）

百米仰泳	一分一八秒八（日）
二百米蛙式	二分五二秒又十分之九（菲）
田徑賽：	
百米	十秒又十分之七（菲）
二百米	二二秒又十分之三（菲）
四百米	五〇秒又五分之三（菲）
八百米	二分一秒又十分之三（日）
千五百米	四分十四秒又十分之一（日）
萬米	三四分五六秒半（日）
高欄	十六秒（菲）
低欄	二五秒又十分之一（日）
千六百米	三分六秒又十分之九（菲）
跳高	一・九三米（菲）
跳遠	七・〇七米（日）
三級跳遠	十五・三五五（日）
撐竿跳高	三・六七五米（日）
鐵餅	三八・七米（日）
標鎗	五六・九米（日）
鉛球（十二磅）	一四・三二五（菲）
五項運動	日本第一
十項運動	日本第一

結果日本得三個錦標，中國三個，菲律濱二個。凡是所得錦標相同的，依照着第六屆的議決，得田徑賽的錦標就是總第一；因此日本得着最高的榮譽了。

一九三〇年六月四日至六月三十一日，第九屆遠東運動會在東京舉行。這次有兩個更改：（一）遠東運動會改為每四年舉行一次，因此不在一九二九年而在一九三〇了；（二）印度也派選運動員加入。這樣以後，使這個運動會變成遠東民族的大團結，又近了一步。四國參加的運動員在五百人以上；觀衆的人數破了以前一切的紀錄。路透社稱為空前的盛舉，實不是過譽。

這次的成績如下：

球類：	
足球	中日和局
籃球	菲律濱隊第一
排球	中國隊第一
棒球	日本隊第一
網球	日本隊第一
游泳：	
五十米自由式	二六秒又五分之四（日）
百米自由式	一分〇秒又五分之四（日）
四百米自由式	五分二秒又五分之二（日）
一千五百米	二〇分三秒又五分之二（日）
二百米蛙式	二分五三秒又五分之二（菲）
百米仰泳	一分十四秒又五分之三（日）
二百米接力	一分四六秒又五分之四（日）
田徑賽：	
百米	十秒又五分之四（日）

二百米	二二秒又五分之四（日）
四百米	四九秒又五分之一（日）
八百米	一分五八秒又五分之四（日）
一千五百米	四分六秒（日）
萬米	三二分四二秒又五分之三（日）
高欄	十五秒又十分之一（日）
低欄	二五秒又五分之三（菲）
跳高	二米（菲）
跳遠	七·五九米（日）
撐竿跳	四米（日）
三級廿遠	一四·七四米（日）
鉛球	一五·八〇米（日）
鐵餅	四〇·二七米（日）
標鎗	六二·一九米（日）
五項運動	日本第一
十項運動	日本第一

除了足球的錦標在下屆決定以外，日本得五個錦標，中國一個，菲律濱一個，這次日本的勝利，眞是驚人；確是他們朝野各方面鼓勵體育的結果。

三　結論

遠東運動會已經舉行了九次，歷屆參加的各國名次如下：

	第一	第二	第三	第四
第一屆	菲律濱	中國	日本	
第二屆	中國	菲律濱	日本	
第三屆	日本	菲律濱	中國	
第四屆	菲律濱	日本	中國	
第五屆	菲律濱	中國	日本	
第六屆	日本	菲律濱	中國	
第七屆	菲律濱	日本	中國	
第八屆	日本	中國	菲律濱	
第九屆	日本	中國	菲律濱	印度

看了名次，不講內容，就可以見到日本的猛進和中國的不振。這並不是說中國在體育方面退步，卻由於其他各國的進步。我國提倡體育的人，看了歷次的成績，一定可以想出補救的方法。要說中國沒有長於運動的人材，誰也不敢相信；恐怕還是指導方法不很得法。

但是在精神方面，我國的運動員卻非常的完美，竭力爭勝，而服從規則，也不因爲勝利就驕傲，失敗就氣餒。運動原來不專在鍛鍊身體和爭得榮譽，還是在造成好的人格。有了這種結果，我們也可以滿意了。

第十屆的遠東運動會，將於明年舉行。但是在日本方面，恐怕要依照着前屆世界運動會的先例，要求「僞」國加入。那末到開會的時候，一定要有一次劇烈的爭執。意見不洽，常常使着一個組織分裂。希望遠東運動會不要有這種的命運。



讀者作者與編者

一　三十週年紀念號

今年是本誌創刊的第三十週年，而本誌第十七期又適滿五百號，負着研討國內及國際時事問題、介紹各種科學、傳佈文藝作品多邊使命的本誌，繼續滋長到第三十年，實在值得作個紀念！

三十週年紀念的預備早就開始了，編輯同人們對於此次紀念的方式，以及社會人士對於本誌三十週年紀念的期望，都覺得不單是發行一個紀念號可以滿足的。尤其鑑於國內報章雜誌每屆發行紀念刊，除卻贊頌的文章便是該項刊物存在期間的一切事項的論述——若干年的國際政治若干年的世界經濟……這種很整齊劃一的介紹一段時期的種種演變，總算是盛事。然而由他方面觀察，一段時期的事蹟學問的蛻化，常爲數百千種專門著作所不能盡其詳，納之於篇幅有限的紀念刊物，也難免概括籠統，得不到精確的論斷，引不起讀者的興趣；何況甲刊物如此紀念，乙丙丁等刊物亦復如此，這種編年式的文章竟然變成了雜誌報章紀念刊的酬酢品，那能不使人望之生厭。本誌的紀念號決定約請國內外學術專家對於三十年內各種重大事蹟各自擇定一項問題，作一個簡要的敍述，精邃的研討。

在紀念本誌滋長到第三十年的時間，對於國內外讀者有更大的貢獻，除卻發行紀念刊以外，本來擬議編輯「東方雜誌彙訂本」，爲着實現這個計劃，曾經徵求讀者的意見，一直到最近——東方文庫續編的消息露佈以前——還陸續接到讀者的覆信贊助。但是合商務印書館印刷發行各部份同人數度商洽以後，纔知道五百册東方雜誌彙編以後，重行付梓，成本極重，一般的讀者必然無力購置，不能夠普遍的傳佈。結果，這個計劃，暫時擱置。同時就想到一個替代的辦法，將近十年來本誌所包容的精華，編成「東方文庫」，印刷既容易，售價亦低微。其體材與前編之東方文庫相同，而兩者之內容亦彼此銜接。此議確定以後，本社同人立刻着手編輯；我們現在很高興的宣告，「東方文庫續編」準與三十週年紀念號同時貢獻到讀者的面前。

紀念號合彙訂本（現改為東方文庫續編）同時發行，是既定的計劃。兩者同時問世，是需要本社同人相當時間的工作的。事前未加深思，竟然在本年新年號上預告第卅卷第十七期定為五百號紀念號，使得許多讀者盼到第十七期，為之失望；事後編者又未及早為聲敍十七期不能發行紀念號的理由，眞是萬分歉仄！

現在編者正式奉告讀者：

本誌三十週年紀念號合紀念本誌三十週年的「東文方庫續編」將於新年元旦日同時發行：紀念號的內容，在第二十四期內預為佈露；「東方文庫續編」全編共五十册，分哲學、社會、政治、國際關係、經濟、法律、教育、婦女、科學、藝術、文學、國故、地理等類都一百五十萬言，其子目依次列后：

哲學上之討論
行為派心理學
現代社會學派
人口問題
政治學新論
中國政制論
國民革命軍北伐戰爭史（二册）
移民問題
南洋華僑概況
殖民地獨立運動
市政問題
非戰公約
國際裁軍會議
歐洲聯邦問題
中俄關係與中東鐵路
東北問題
現代經濟思想
現代合作運動
工業經濟
勞工問題
絲業與棉業
農村經濟（二册）
中國經濟問題
中國財政問題
國際貿易
法學新思潮
國際公法上的新發見
世界教育新潮
中國教育問題之討論
婦女兒童保護問題
婦女風俗史話
科學上的新貢獻
中國與科學
優生學
國畫面面觀
東方藝術與西方藝術
行路難
祝福
西風
清代學者整理舊學之成績（三册）
王靜安的貢獻
新疆與回族

生產的勞作教育

外蒙與新六省

太平洋國際關係的分析

我國修改條約之運動

此項「東方文庫續編」既然是爲着本誌卅週年紀念而發行，應當對於愛護本誌的讀者有一點表示；因此商得商務印書館的同意，贈送所有新訂戶每人以半價優待分一張，其詳細辦法，讀者可直接函詢商務印書館雜誌股。

二 辯難

自在第三十卷第七期「讀者作者與編者」欄內發表了萬靚君的一封信，有許多讀者來函質問。萬靚君的原函贊助本誌「彙訂本」的計劃，同時很誠懇的指示給編者四項意見。他的第一項意見是希望本誌彙訂本的排印「一律改爲橫行，加純粹西式之文法符號。」這個意見就成了許多讀者質問反對者對象。廣東黃開適君，長沙歐東谷君，富順陳頤順君，平湖吳鴻光君，甘肅劉光漢君，鹽城薛綜緣君等都有很長的信來辯爭。綜緣君函中有幾句話可以代表辯難諸君的意見。他說：

夫文字之天然格式，凡歐西以拼音蟹行者屬之，中國「六書」肇自邃古，其天然格式則由上而下，此普通常識，稍治「小學」者類能道之。又說：

中國文字直行排印之便於閱讀，此種優點，人盡皆知，即遍覽國內出版刊物，除一二好奇立異者間印橫行，餘則莫不爲自上及下之天然格式，苟以橫行爲便，則又何待東方之編印改良爲天下倡？

編者當時列舉萬靚君的四項建議，個人未及附帶意見。假若中國文字完全排印橫行，誠如綜緣君所稱，違背牠的天然格式。不過萬靚君的主張，並非絕對不可採擇，即如講求自然科學的圖書報章，特別關於數理化學等科目，橫行比較縱行寫起來方便，讀起來容易，即如商務印書館出版的物理、化學、幾何學等，中華學藝社以前專載自然科學的學藝雜誌等，牠們內容文字的排印實在有不能不用橫行的苦衷，也實在有必用橫行的好處，並不能算是「好奇立異」。說到本誌，除卻間或登載幾篇譯稿或創作裏面註脚內引用西文參考書，宜於橫排外，千分之九百九十九都是純粹的國文，自然沒有改排橫行的必要。

再則關於本誌彙訂本的編輯，一直到現在還陸續接到遠方來函催促，例如爪哇鄭覺新君，四川劉曉勤君，蕪湖張繼增君，漢口錢成德君，先後來信贊助或竟聲明預訂。又如浦東季鈞培君，雲南馬龍光君，青島楊蒔康君，四川陳沛澤君，甘肅劉光漢君，對於彙訂本的編輯方法，都有很高明的意見指示給編者。現在「彙訂本」的計劃既暫時擱置，祇有將諸君的建議妥爲保存，俟諸他日採用。

商務印書館

最近重版書

國學概論
錢穆著 （一版） 二冊一元

本書用歷史的眼光，將中國過去之學術思想，分期敍述。於每一期中提挈其一時期之特點，對於學術思想上之主要潮流，原原本本，搠出其眞相，評覈其價值，並說明其承先啟後之所以然，讀之於國學的背景可得一明晰的了解。

諸子概論（百科小叢書）
陳柱著 ＊（二版） 一冊四角

類論梗概（算學小叢書）
Baumgartner著 鄭太朴譯 （一版） 一冊二角

實用物理學
密爾根、蓋爾著 周昌壽 高銛譯 （七版） 一冊二元

辭源
方毅等編

丁種 正編（一八版）二冊七元 續編（一二版）一冊五元

戊種 正編（一七版）二冊五元 續編（一四版）一冊三元

袖珍分類英語
A Pocket Classified Conversation

徐維翰編 （二版） 一冊四角

中國醫學大辭典
謝觀編（一版） 二冊十二元

內科全書 上冊
盛在珩等編 （一版） 一冊一元五角

診斷學
下平用彩著 湯爾和譯 （一版） 二冊九元

臨證秘典
張[illegible]編譯 （一版） 一冊一元四角

近世小兒科學
齋藤秀雄著 程瀚章譯 （一版） 一冊四元

農學實驗法
大塚孫市著 懷獻侯譯 （一版） 一冊四角

商業科講義 商業統計
School of Business Series: Business Statistics

李權時編 （一版） 一冊三元

商業科講義 商業英文
School of Business Series: Business English

鄔富灼編 （一版） 一冊三元

商業科講義 市場交易法
School of Business Series Marketing

[illegible]東初編 （一版） 一冊三元

商業科講義 運輸學原理
School of Business Series: The Principles of Transportation

邱正倫編 （一版） 一冊三元

〔附註〕

本廣告內所列版次係敝館復業後重版之次數，版次前加有＊符號者係復業後初版書之重版者。

第五屆全國運動會各項運動規則摘要

一　競賽規程

第一章　日期及地點

第一條　大會定於民國二十二年十月十日起至十月二十日止在首都中央體育場舉行遇必要時得由大會委員會決定延長之。

第二章　競賽單位

第二條　各項錦標比賽均以左列省市區及華僑團體為單位。

一、省　江蘇，浙江，安徽，江西，湖南，湖北，四川，西康，福建，廣東，廣西，貴州，雲南，山東，河南，河北，山西，陝西，甘肅，寧夏，遼寧，吉林，黑龍江，綏遠，熱河，察哈爾，新疆，青海，及西藏，蒙古。

二、市　南京，上海，青島，北平。

三、區　威海衛，哈爾濱，香港。

四、華僑團體　星加坡，爪哇，檀香山，菲列濱，及其他華僑團體。

第三章　選手資格

第三條　凡中華民國國民男子滿十八歲女子滿十六歲者均得被選代表其所在地之單位出席大會比賽但須不違背下列二項之規定。

一、選手必須為業餘運動員。（業餘運動規則另定之）

二、每一選手不得兩個或兩個以上單位。

第四章　錦標種類

第四條　大會競賽所設錦標種類如左：

一、男子部田賽錦標，徑賽錦標，全能運動錦標，游泳錦標，足球錦標，籃球錦標，網球錦標，排球錦標，棒球錦標。

二、女子部田徑賽錦標，游泳錦標，籃球錦標，網球錦標，排球錦標，壘球錦標。

三、國術部（一）拳術（二）摔角（三）器械（槍，刀，劍，棍）（四）射箭（五）彈丸（六）踢毽（七）測力。

第五章　運動項目

第五條　田賽，徑賽，全能運動，及游泳錦標，所包括之運動項目如下：

一、田賽徑賽

（甲）男子部田賽，跳高，撐竿跳高，跳遠，三級跳遠，推十六磅鉛球，擲鐵餅，擲標槍。

（乙）男子部徑賽百米，二百米，四百米，八百米，一千五百米，萬米，百十米跳欄，四百米跳欄。

（丙）女子部田徑賽跳高，跳遠，擲標槍，推八磅鉛球，壘球擲遠，擲鐵餅，五十米，百米，二百米，四百米接力賽跑，八十米跳欄。

二、全能運動

（甲）五項運動，跳遠，擲標槍，二百米，擲鐵餅，一千五百米。

（乙）十項運動　百米，跳遠，推十六磅鉛球，跳高，四百米，百十米跳欄，擲鐵餅，撐竿跳高，擲標槍，一千五百米。

（丙）四百米接力賽跑。

（丁）一千六百米接力賽跑。

三、游泳

(甲)男子部。五十米自由式，百米自由式，百米仰泳，二百米俯泳，四百米自由式，一千五百米自由式，二百米接力游泳自由式入水比賽。

(乙)女子部。五十米自由式，百米自由式，百米仰泳，二百米俯泳，二百米接力游泳自由式。

第六章　比賽規則

第六條　各項錦標比賽規則，均按照大會與中華全國體育協進會會同審定之規則辦理但各項國術比賽規則，均按照大會與中央國術館會同審定之規則辦理。

第七章　奪標方法

第七條　各項錦標之競奪方法如左：

一、田賽徑賽全能運動及游泳，以得分最多之單位為錦標，若遇兩個或兩個以上單位所得分數相等時，以得第一名較多者為錦標若所得第一名之數目相等時，則以得第二名之多寡判分之餘照類推。

二、球類各項錦標參加二隊者用三賽兩勝，三隊者用雙循環賽四隊或四隊以上者用淘汰制賽而以決賽之優勝者為錦標若遇決賽中勝負不分時應按照規則延長時間，或重賽解決之。

第八章　總錦標

第八條　大會總錦標，分為男女兩種，各以單位之獲錦標數最多者得之國術總錦標亦分男女兩種，若遇兩個或兩個以上單位所獲錦標數相等的，則以該單位等田賽徑賽兩錦標合得分數多寡決定之，如分數相等時，得照本規程第七條第一項之規定辦理。

二　田徑賽及全能運動

跳部總綱

第一條　跳高及撐竿跳高，每一運動員得在每一高度上試跳三次，若三次試跳均歸失敗，即失去其繼續比賽之資格。

第二條　運動員得於起跳高度以上任何高度跳起，此後是否每次加增高度後試跳，亦得由其自行決定。

第三條　跳遠及三級跳遠，每一運動員得試跳三次，其成績最優之六人，更得試跳三次。

第四條　跳部比賽運動員所應得之成績，各以其所跳各次中最優之一次計算，但成績相等時之額外試跳，不在此內。

第五條　運動員不得用拖重或握手器（如軟木拳心）等意圖取巧。

第六條　起跳處地面，應堅實平坦。

第七條　運動員得作各種標記，以助起跳之準確；或繫置手巾於橫竿上，以作目標。

跳高

第一條　跳高比賽應從一·六〇米之高度起跳，每次增高若干，由裁判員決定之。

第二條　跳起時，運動員之頭部，不得較足部先過橫竿；越竿時，其頭部不得低於臀部。

第三條　運動員不得用魚躍或翻觔斗法躍過橫竿。

第四條　運動員一經離地躍起，即作一次試跳論。

第五條　運動員跳向旁邊，或在橫竿下穿過橫竿之垂直面者，應作一次失敗論，

第六條　高度之丈量，應從地面上成垂直線量至橫竿上邊之最低處。

第七條　跳高架在比賽進行中不得移動，但裁判員認為起跳處已不能適用者，亦得於運動員輪跳一週完畢時移換之。

撐竿跳高

第一條　撐竿跳高比賽應從二·五〇米之高度起跳；每次增高若干，由裁判員決定之。插竿處應用木料製成凹穴，其構造法詳第四十五條。

第二條　運動員於將跳之時，或已經離地以後，不得將握在下端之手移至握在上端之手之上；亦不得將握在上端之手，移至更上之處。運動員跳過時，如其所持之竹竿，將橫竿擊落，應作一次失敗論。

第三條　運動員一經離地躍起，即作一次試跳論。

第四條　運動員跳向旁邊，或在橫竿下穿過橫竿之垂直面者，應作一次失敗論。

第五條　運動員跳過後，竹竿脫手倒落，必須其方向無擊落橫竿或觸動架子之可能者，方得由指定接竿之人代其接取。

第六條　運動員得用自備之竹竿，竿上可以包扎，但不得用其他器物，以作握手之助。運動員如未允得物主之許，不得借用他人之自備竹竿。

第七條　高度之丈量，應從地面上成垂直線至橫竿上邊之最低處。

第八條　撐竿跳高之架子，得向任何方向移動，但移動之距離，不得過六〇生的米突，亦不得另掘凹穴。

第九條　架子移動後，裁判員應重量其高度，使不致因地面之不平，與原高度發生差異，以免運動員占得非分之利益。

第十條　架子間之距離，至少應有三・六六米。

第十一條　撑竿跳高時，如所持之竹竿於跳時折斷，不作一次試跳算。

跳遠

第一條　運動員奔馳之距離無限制。

第二條　運動員從起跳線或其引長線之旁，折跑而過，或其足之任何部份，觸及起跳線前之地面者，應作一次試跳論，不必丈量其成績。

第三條　運動員應從埋於地中之起跳板上起跳，此板之前邊，謂之起跳線。在起跳線前十生的米突以內之地面，應用細鬆之沙泥鋪蓋，較起跳板高六密里米突。

第四條　遠度之丈量，應從運動員身體任何部份着地之最近點，成直角量至起跳線或其引長線上。

第五條　跳遠之沙坑至少應闊二・七五米。

第六條　從起跳線至沙坑之遠端，至少應長九米。

三級跳遠

第一條　運動員第一跳落地之足，應即爲起跳之足，第二跳應以他足落地，最後一跳，應以雙足同時落地。

第二條　除本章第一條外，餘均照跳遠規則施行。

擲部總綱

第一條　擲部比賽，每一運動員得試擲三次，其成績最優之六人，更得試擲三次，各以其所擲各次中最優之一次，作爲成績。

第二條　擲部比賽之在圈內舉行者，運動員進圈開始試擲後，如身體之任何部份，或衣服，或運動用品，觸及圈外之地面，或踏於圈上者，均作一次試擲論，不必丈量其成績。

第三條　運動員必須待所擲之運動用品落地後，方得離圈，且離圈時應成直立之姿勢，從圈之後半部走出。圈之前後兩半部應在圈外用白粉線劃分之。

第四條　圈之大小，均以內邊爲準；圈之上邊，應與圈外之地面齊平；圈內之地土，應建築堅固，且較圈外之地面低二生的米突。

第五條　擲部比賽之在圈內舉行者，必須擲於所劃之九十度角以內，方爲有效。

第六條　擲標槍及擲鐵餅比賽，應以各別之旗幟，按各運動員所擲之成績標插，並宜備特殊之旗幟一方，以示最新之全國紀錄。

第七條　擲部運動用品，必須用大會所供給或認可者。

擲標槍

第一條　標槍應從抛擲線後擲出；抛擲線以闊七生的米突長三・六六米之木板，埋於地中爲之。

第二條　標槍應握於把手處。

第三條　標槍擲出後，槍竿較槍尖先着地者，作爲無效。

第四條　擲標槍時不得用足踏於木板上。

第五條　槍未着地前，運動員不得越出抛擲線。

第六條　遠度之丈量，應從槍尖着地之最近點，成直角量至抛擲線或其引長線之內邊。

第七條　擲標槍時，槍存空中折斷，而並未犯規者，不作一次試擲論。

擲鐵餅

第一條　鐵餅應在直徑二・五〇米之圈內拋擲。

第二條　遠度之丈量，應從鐵餅着地之最近點，依該點與圈中心所成之直線，量至圈之內邊。

推鉛球

第一條　鉛球應在直徑二・一三五米之圈內推擲。其前半圈中心之弧線上，應置一抵趾板，釘實於地上。

第二條　鉛球應從肩上用隻手推擲，推時不得將鉛球向肩後移動。

第三條　犯規之推擲，或準備推擲時鉛球脫手落下者，應作一次試擲論，不必丈量其成績。

第四條　遠度之丈量，應從鉛球着地之最近點，依該點與圈中心所成之直線，量至圈之內邊。

第五條　推鉛球時，運動員不得用任何器物，以求效力之增大。

跑道及路線

第一條　跑道應從距離裏圈三十生的米突處測量。跑道之裏圈，應以木板，繩索，水泥板，或其他適宜之質料爲界，其內面至多高出跑道面五生的米突。

第二條　四百米或四百米以下之各項徑賽，每一運動員應在各別之路線內比賽；每一路線至少寬一・二二米，用五生的米突闊之白粉線劃分之。靠裏圈之第一道路線，應照本章第一條之規定測量，其外各道路線，應各依其裏線內二十生的米突處分別測量。

第三條　賽跑之方向，應靠左手向內轉灣。

第四條　徑賽之在路線內比賽者，每一運動員，應自始至終，在其本路線內賽跑。不分路線之徑賽，運動員苟非在其最

近之他運動員二米以外者，不得斜跑至他運動員之前。

第五條　正式之徑賽比賽，其跑道之寬至少應能容納六道路線。

終點線

第一條　跑道上兩終點柱之間，應劃一橫線，謂之終點線，運動員名次之決定，卽以其身軀（頭臂腿手除外）之任何部份越過此線之先後爲準。

第二條　除此終點線外，更得用疏鬆之絨線繫於兩旁之終點柱上，以作裁判員判決之助。絨線應離地一·二二米，與跑道邊成直角，與終點線上下並行。

第三條　運動員之身體全部越過終點線者，方爲跑畢。

百十米跳欄

第一條　每一路線應設欄十架，欄高一·〇六米。

第二條　自起跑線至第一架欄之距離爲一三·七二米，各欄間之距離爲九·一四米，自第十架欄至終點線之距離爲一四·〇二米。

第三條　欄之頂板，均應漆成白色

第四條　運動員之將欄架撞倒三架或三架以上或撞去三架或三架以上之任何部份者，應取消資格。欄架之因被撞而搖動者，亦作撞倒算。

第五條　運動員應按其本路線，將所有欄架逐一跳過，而跳過後之各欄，應能仍保不動，否則其時間之紀錄，作爲無效。

第六條　運動員之腿或足，若從欄旁跨過，應取消資格。

第七條　運動員應各按其本路線之欄架跑跳，自始至終不得逾越。

四百米跳欄

第一條　每一路線應設欄十架，欄高九一·四生的米突。

第二條　自起跑線至第一架欄之距離爲四十五米，各欄間之距離爲三十五米，自第十架欄至終點線之距離爲四十米。

第三條　除本章第一二兩條外，餘均照百十米跳欄規則施行。

接力賽跑

第一條　起跑線之前後各十米處，應各劃一線，成爲一區，謂之起跑區域，凡隊員傳棒交替，必須在此區域內行之，不得因顧惜其他隊員而跑出區外。

第二條　傳棒應由先跑者將棒實地授與接跑者，不得脫手拋擲。

第三條　隊員中任何一人違犯本章第一二兩條者，應取消其全隊之資格。

第四條　接替棒應隨隊員之交替，經過全程。任何隊員不得在同一比賽中跑兩次。

第五條　接力賽跑之有預賽者，錄取之各隊，此後不得更動其隊員。

第六條　各隊起跑及接替時之位置，應用抽籤法定之。

第七條　參加之各隊，應用字母分別表明之。

第八條　四百米或四百米以下之接力賽跑，在跑圈上舉行時，應分別路線比賽，各路線亦須按法分別測量。

五項運動

第一條　五項運動之項目及比賽順序如左：

一　跳遠。
二　擲標槍。
三　二百米。
四　擲鐵餅。
五　千五百米。

第二條　田賽項目，每一運動員得試跳或試擲三次。

第三條　二百米賽跑，應分成三人一組舉行，其組合用抽籤法定之。如分組結果有一人須獨跑時，應在未跑之諸運動員中，抽定一人伴跑。各人均以其跑得之成績計分，與達到終點之先後無關。

第四條　二百米賽跑時，運動員如有違犯起跑規則者，第二次犯規後，每犯一次，應罰令退後二米起跑。（並不取消資格）

第五條　徑賽項目中，每一運動員應用三只跑錶計取其時間。

第六條　五項運動之成績，應附按表計算其各項應得之分數，而以運動員所得總分之多寡定名次。

十項運動

第一條　十項運動之項目及比賽日程如左。其中跳擲之比賽，每一運動員僅限三次。

第一日	第二日
一　百米，	六　百十米跳欄，
二　跳遠，	七　擲鐵餅，
三　推十六磅鉛球，	八　撐竿跳高，
四　跳高，	九　擲標槍，
五　四百米，	十　千五百米。

第二條　百米四百米及跳欄比賽，每組得有三人或四人。千五百米賽跑，每組得有五人或六人，但必要時裁判員得酌

量變更之。

第三條　分組用抽籤法決定之。

第四條　每一運動員應用三只跑錶計取其時間。

第五條　百米四百米及跳欄比賽時，如有違犯起跑規則者，第二次犯規後，每次罰令退後所跑距離百分之一。

第六條．二次犯規被罰後（即已犯規四次）如再犯者，應取消其在該項中比賽之資格。

第七條　十項運動之成績，應按附表計算其各項應得之分數，而以運動員所得總分之多寡定名次。

三　足球規程

第一章

第一條　比賽時間

比賽之時間，應爲九十分鐘；如經雙方同意，亦得更改之。

第二條　選擇球門

抽籤得勝之一隊，有選擇球門或要求首先發球之權。

第三條　發球

比賽開始時，應置球於場之中心，由發球隊向對隊端線方面踢出，謂之發球。球未發出前，對隊球員不得進入離球十碼以內之範圍，雙方球員均不得越過中線，向對隊區內前進。

（註）發球時，未能按照本例施行，應重罰，除慈善比賽外，不得由球員以外之任何人發球。（雙方同意者不在此例）

第二章

第一條　互換球門

比賽時間至一半時，雙方應互換球門。

第二條　休息時間

上半時至下半時之休息時間，不得過五分鐘。如得裁判員之特許者，不在此例。

第三條　重行發球

某隊勝一球後，負該球之一隊有發球權。互換球門後，下半時開始時，應由上半時開始發球之對隊發球；且仍按第一章第三條執行。

第三章

第一條　勝一球

除本規則另有規定者外，凡球之非被攻隊球員擲入擊入或帶入，而自球門柱之間橫木之下穿過球門時，謂之勝一球。

（註）擊及帶均爲用手之一種。

第二條　比賽勝負

比賽時間中勝球較多之一隊爲優勝。若比賽時間終了，而雙方均未勝球；或所勝球數相等，成爲和局。

第三條　橫木脫落

比賽進行中，如橫木因故脫落或拆去，而裁判員認爲不脫落或拆去時，球必能在橫木之下穿過球門者，仍得判作勝一球。

第四條　球彈回場內

球擊球門柱，橫木，角旗竿而彈回場內；或觸及界線內之裁判員或巡邊員者，比賽應繼續進行。

第五條　球出界

球在空中或地上越過端線或邊線時，比賽應即停止。

（註）球全體越過界線者，方爲出界。

第四章

第一條　擲球入界

球出邊線，應由使球出者界之對隊任何球員，在邊線上球出界處，將球擲入。擲球者應以雙足立定於邊線上或邊線外，面對場中，球當從頭上用雙手向任何方向擲入。擲入後，比賽即照常進行。犯上例者罰由對隊在原處擲球。

擲球之球員，於他球員未踢球前，不得再與球接觸，犯者罰任意球。

擲球入界時，球直接擲入球門者，無效。

第五章

第一條　越位

球員踢球時，其同隊他球員所立之地位，如較近於對隊端線者；除對隊有球員二人或二人以上，較其更近時，謂之越位。球員處越位之地位者，於其地位之關係未發生變化前，不得觸球；或用任何方法阻礙對隊球員，或有參加比賽之行動。但踢球門球，踢角球，擲球入界，及對隊球員踢球後，或同隊球員踢球時，該球員尙在本隊場區以內者，無越位。

（註一）場之中線兩端距離邊線一碼以外，可各置一旗；旗竿之長至少五呎。

（註二）球員處越位地位，並非犯規。但處越位地位，而有阻礙對隊球員或球之行動，致影響球勢者，則必須處罰。

第六章

第一條　球門球

球被對隊球員踢過端線，應由該端球門所屬隊之任何球員，將球置於較近出界處之半邊球門區域內踢球，謂之球門球。球門球踢出後，踢球門球之球員，於他球員未踢過前，不得再踢。對隊球員於球未踢出前，不得立於離球十碼之範圍以內。

第二條　角球

球被本隊球員踢過本方端線時，應由對隊之任何球員，將球置於較近出界處之角旗竿下一碼範圍內踢球，謂之角球，角球踢出後，踢角球之球員，於他球員未踢過前，不得再踢。對隊（即本隊）之球員，於球未踢前，不得立於離球十碼之範圍以內。

（註）踢角球時，不得將角旗移去。

第七章

第一條　守門員用手

守門員在本方罰球區域內，可以用手；但不得攜球行走。

（註一）守門員持球在手，或將球在手中拍彈，而同時前進至四步以上者，謂之攜球行走。守門員須穿特殊顏色之制服。

（註二）攜球行走，應在第五步處罰任意球，而非十二碼球，且可向任何方向踢出。

第二條　衝撞守門員

守門員如非持球在手，或阻礙對隊球員，或在球門區域之外時，不得加以衝撞。

第三條　守門員替換

守門員於比賽中可以替換。但應先通知裁判員。

（註）守門員替換，未曾報告裁判員；而新守門員在罰球區域內用手者應罰十二碼球。

第八章

第一條　絆踢打跳

球員不得絆人，踢人，打人，或跳起撞人。

（註）凡將腿伸出，或全身蹲伏於對手之前或後，意存摔倒對手者，均得謂之絆人。

第二條　用手

球員不得故意用手觸球、守門員於本方罰球區域內除外）。

（註）用手或臂玩球或擊球，均爲犯規。

第三條　推拉

球員不得用手推人或拉人。

（註）用手或伸臂以阻礙對手，亦爲拉之一種。

第四條　撞人及由後衝撞

撞人在比賽時爲可能者，但不得過於猛烈，致生危險，球員除對手有意阻礙外，不得由後向其衝撞。

（註一）球員轉身護球，或防止搶奪，則不論其面對本方球門與否，均得認爲有意阻礙，而由後加以適量之衝撞。

（註二）用手，絆，踢，打，跳，推，撞，及由後推護等犯規，每能在無意中造成；若確乎出於無心，不得作爲犯規。

第九章

第一條　任意球

踢任意球時，在球未踢出前，其對隊球員除立於本方端線上外，不得立於離球十碼之範圍以內。球至少滾轉一周，（或有球之圓周相等之距離）方爲踢畢。踢出後，踢任意球者於他球員未踢過前，不得再踢。發球，（除第一章第三條之規定外）角球，及球門球均屬任意球，應按本條之規定施行。

（註）球員於踢任意球時，不肯退至規定之距離外者，應予以警告；再犯者取消其資格。

第十章

第一條　任意球之得直接勝球者

角球及因違犯第九章各條而判罰之任意球，如直接踢入球門，作爲勝一球。其他之任意球，不在此例。

第十一章

第一條　任意球

球員違犯第四，第五，第七，及第九各章，或因第十二章之規定而令行離場者，應由其對隊在犯規處罰任意球。

（註）任意球，必須待裁判員發出信號後，方得執行，踢球之方向，無限定。

第二條　罰十二碼球

球員在本隊罰球區域外，或攻隊球員在守隊罰球區域內，故意違犯第九章各條者，應在犯規處由其對隊任何球員罰任意球。球員在本隊罰球區域內故意違犯第九章各條者，裁判員應予其對隊以罰十二碼球之權利。十二碼球於罰球點行之。罰時，雙方球員除踢罰球之球員及受罰隊之守門員外，應立於球場之內，罰球區域之外，離球至少十碼之處，受罰隊之守門員，應立定於端線上任何地點，已立定後，於球未踢動前，

雙足不得移動，違此而球未罰中者，裁判員應令重罰。十二碼球必須向前踢，球已踢出卽照常進行，入門者作爲勝一球。但踢罰球者在他球員未踢以前，不得再踢，如遇時間正終了時，發生罰十二碼球，應延長時間至罰完爲止。如不向前踢，或踢罰球者於他球員未踢以前，再行踢球，應反罰任意球。如裁判員確認照本條判罰時，犯規之一隊反能因此獲得利益者，得不按本條執行。罰球已踢入球門，不得因受罰隊有任何犯規之故，而取消之。

(註一)守隊球員於本方罰球區域內，有意違犯下列九項時，均得判罰十二碼球。

(一)絆人，(二)踢人，(三)打人，(四)跳起撞人，(五)用手，(六)拉人，(七)推人，(八)猛力撞人，(九)由後攩人。

(註二)比賽時間終了後，延長而執行罰十二碼球時，若球觸守門員而仍入門者，應作勝一球。

四　男子籃球規則

第一章　比賽通則

第一條　比賽開始時，應由裁判員按本章第五第六兩條之規定，將球在兩隊中鋒間拋起。全局比賽應分前後兩半時，每半時二十分鐘，兩半時間有十分鐘之休息期。中等學校或體育場等之籃球游戲，全局應分四節，每節八分鐘；其一二兩節之間，及三四兩節之間，應休息一分鐘；其二三兩節之間（卽前後兩半時間），應休息十分鐘。球員年齡之在十四歲（實足年齡）以下者，每節應減至六分鐘，而節間休息期則增至二分鐘。節間休息期中，球員不得離場，或接受指導，且並不交換球籃。

以上規定之比賽時間，除有特殊之理由外，不宜有何變通。

第二條　休息期終了前三分鐘，應通知二隊隊長，令其準備。後半時開始時或暫停後，如裁判員已令比賽開始，而任何一隊未能於一分鐘內出場開賽者，裁判員得照二隊均已在場時同，逕按規定手續進行。

第三條　客隊得任擇一籃，作其前半時內之本籃，至後半時之始，雙方應互易其本籃。

第四條　球員得將球向任何方向傳，擲，拍，彈，滚，或運球。

第五條　除本規則另有規定者外，凡遇下列情形，應在中圈跳球：

一　每半時或每節，或決勝期開始時：

二　擲中後；

三　技術犯規之罰球後，或數次技術犯規之罰球時最後一次罰完後。

四　雙方犯規最後一次罰完後。

跳球時，二隊中鋒應雙足站立於中圈之本方半圓內，或其弧線上。站定後，方由裁判員將球在二人之間向上直拋，球之高度，應較二中鋒之躍高度爲高，結果適能落於二人之間。中鋒應待球達最高點而下落時拍擊，球被何任一人拍着或二人同時拍着，跳球卽爲完畢。如二人均未能將球拍着而仍落地者，裁判員應在原處重行拋球重跳。

第六條　中鋒在球未達最高點時，不拍球得；球未拍出前，不得離開中圈。拍球至多兩次，球拍出後，未經其他八人中之任何一人接觸，或觸及地面，球籃，或遮板前，中鋒不得再行觸球。根據上述，跳球時可共拍四次，卽每一中鋒各拍兩次。其他球員在跳球時得任意站立於場內各處，但須不妨礙裁判員及跳球者。

第七條　在中圈以外之任何地點跳球，跳球者應立之地位，及執行之方法與中圈跳球同。

第八條　（甲）某隊在其後場獲球後，除該球於不在該隊球員手中時，觸及對隊球員，或被對隊球員所觸者外，則該隊應於十秒鐘內，將球傳過中線。如十秒鐘內，該球於不在該隊球員手中時，經過對隊球員之接觸，或觸及對隊球員者，則告一段落，此十秒鐘規則，當自該隊在後場內再度獲球時起，重新計算。

某隊已將球傳至前場後，除經過下列四種情形外，不得將球傳回後場：

（一）擲過籃後，（二）在中圈或他處跳球後，（三）球已出界後，（四）球被對隊奪去，而再行奪回後。

（乙）某隊經過上述四種情形，而在前場獲球後，該球只准傳回後場一次。

罰則　違犯本條者爲「違例」，應判由對隊球員在離違例處最近之邊線外擲球入界。但不按本條之規定而將球傳回後場時，設球在後場內先被對隊球員所觸，則比賽應繼續進行。凡觸及中線者，卽作過線論（與出界例同。）

球場長度之不滿六十尺者，第八條概不適用。

(註)凡遇擲球入界時，十秒鐘之計算應由球入場時起。

如球在場內地上，不屬於任何一隊，而雙方均不欲取得該球時，則應由球隊之稱該球所在地爲後場者負獲取該球之責；此時裁判員或檢察員應予該隊以充

分時間取球，然後開始計數十秒鐘規則。

裁判員或檢察員對於十秒鐘之時間，宜在內心默計，下述方法，似頗可用。

One Thousand One, Two Thousand Two, Three Thousand Three……

中文可用一一如一，一二如二，一三如三……等。

如球員將球由其後場傳與站在中線上之同隊球員，應作已經傳至前場論。倘該球員獲球後，再傳與另一站在中線上之同隊球員時，則該球應作再傳至後場論。簡言之，即中線究屬前場抑屬後場，全視傳球之地位而異。

第九條　比賽時間終了時計時員發出信號，全局即爲終了（參閱第七章第七條。）計時員信號發出時，或正在發出前，如球員有犯規者。應延長時間，至罰球完畢爲止。

第二章　球出界

第一條　比賽中球若出界，裁判員或檢察員之立於較佳之觀察地位者，應即宣告『球出界，』並指定使球出界者之對隊球員，其所立之地位較近者，將球從界外擲入。擲球時，球員應立於較近球出界點之界線外，將球傳擲或淺拋與界內之球員，比賽即繼續進行。

（註）如界線外無充分之空地時，雙方球員所立之地位，不得與擲球者距離三尺以內。如能在界線內三尺處加劃細線一道，以作標準尤佳。

（裁判員注意）裁判員宣告球出界時，判決球屬何隊，其斷語應極明朗，使雙方球員均能聽清。如球員偶因未能明瞭斷語，以致雙方發生爭執或誤會時，裁判員應將球取去，使雙方球員有恢復其原位之機會，然後交球與應行擲球之球員，按例執行。球出界時，裁判員並無每次經手交球與擲球者之必要。

第二條　球出界時，如裁判員或檢察員未能斷定使球出界之球員屬於何隊，得任選對手二人，在球出界點界線內約三尺處跳球。如球在中圈或其他地點跳球時被跳球者同時拍出，以致不能分別何人使球出界，應仍在原處重行跳球。

第三章　暫停

第一條　惟裁判員有令比賽暫停之權。成死球時，裁判員得因替補球員，准許比賽暫停。此種暫停，如所耗費之時間不滿三十秒鐘者，不作一次暫停論。

球在請求暫停之一隊手中時，裁判員得因隊長之請求，宜告暫停，但須待死球時或球在請求暫停之一隊手中時行之。此種暫停，每一分鐘作爲一次，不滿一分鐘者，亦作一次論。（此種暫停，在中學年齡或以下之比賽中，每次以二分鐘爲限。）球員受傷時裁判員得自動宣告暫停，但仍須待死球時，或球在受傷者同隊球員手中時，或如第六章第六條中所解釋，對方之進行告一結束時行之；此種暫停，除受傷之球員在一分鐘內離場者外，應作一次計算；如受傷球員在一分鐘內離場者，則應另給三十分鐘之額外時間，爲替補之用。發生犯規時，成爲自然之暫停。應按下法扣算其耗費之時間：

一　技術犯規或雙方犯規。應自犯規發生時起，扣算至中圈跳球時裁判員鳴笛時止；

二　其他各種犯規，如僅罰一球者應自犯規發生時起，扣算至罰球時球離手爲止；如罰球在一次以上者，則應扣算至最後一球離手爲止。

（註）爲求扣算時間準確起見，裁判員與計時員應約定某號暗號，指示起迄之時，因犯規而罰球時，此舉尤屬重要。裁判員於罰球離手時，應用暗號，通知計時員。

第二條　全局比賽中，每隊只准有暫停三次。但一隊已有三次暫停後，如遇受傷或其他意外時，裁判員仍得接受其額外之請求，准其暫停，惟每多一次應作一次技術犯規論。

第三條　比賽因故中止（除本規則另有規定者外）繼續比賽時應由裁判員於中止時球之所在地執行跳球；但遇發生違例或犯規後，仍應按違例或犯規之罰則施行；而比賽進行中，球在球員手內時中止者，應由該球員在邊線外最近中止時球所在地處擲球入界。

暫停之時，及第一二兩節及第三四兩節間之休息時間內，裁判員應禁止球員作擲籃之練習。

第四章　爭球

第一條　裁判員宣告爭球時，除本章第二條之規定外，應令爭球之二球員，按中圈跳球之地位站立，在爭球處假定之圓圈內跳球。

第二條　爭球之發生於罰球區域內者，應在罰球線上按中圈跳球之方法跳球。

第五章　罰球

第一條　裁判員宣告犯規時，應立即將球取得，安放於罰球線上，或逕交與應行擲罰球之球員。

第二條　裁判員宣告使人犯規時，應指定被侵犯之球員執行罰球；如由他人代罰，擲中者作爲無效，而不論中否，均在中圈跳球。但如被指定之罰球者因傷離場時，則應由其替

補者代罰之。如被指定之罰球者並非受傷,但因被取消資格或其他原因而必須離場時,則應由本人罰球完畢後,方得出場。

第三條　因技術犯規而判罰之球,則犯規者對隊之任何球員,均有擲罰球之資格。

第四條　罰球應自裁判員將球安放於罰球線上,或交與立於罰球線上之球員手內時起十秒鐘內擲出。

第五條　罰球罰中後,除不止一次外,應在中圈跳球。

第六條　侵人犯規之罰球,未能罰中者應繼續比賽;如罰球不止一次者,則最後一球未中時,應繼續比賽。

雙方犯規之未次罰球,及扶術犯規之罰球,不論中與不中,均應在中圈跳球。但如單獨一隊受連罰,而其中至少有一次爲侵人犯規之罰球者則最後一次罰隊不中時,應繼續比賽。

五　壘球規則

第一章　比賽局數

第一條　每場比賽,雙方各戰七局(或九局。)但遇先擊球之一隊,在七(或九)局中所得分數,較對球在六(或八)局中所得分數爲少時,比賽卽得作爲終了。或後擊球之一隊,在第七(或九)局內,第三人尙未出局以前,分數已超過對隊時,比賽亦得作爲終了。

第二章　勝負不分

第一條　如七(或九)局終了。雙方所得分數相等,勝負不分時,比賽應繼續進行,至先擊球之一隊,在相等之局數中,得分較多於對隊,或後擊球之一隊,所得分數已超過其對隊時爲止。

第三章　棄權

第一條　遇下列情形,經一隊請求,裁判員得宣告其對隊棄權。

(甲)某隊球員之到場者,不足法定人數,或到場而在裁判員宣告比賽開始後一分鐘內,不能實行比賽者。(有特殊而不能避免之原因者不在此例。)

(乙)比賽已經開始,除裁判員命令停止外,某隊於中途拒絕或無法繼續比賽者。

第四章　替補員

第一條　除雙方隊長同意外,跑壘員不得請替補員代跑,且除比賽當時發生受傷情形,不能跑壘外,尤絕對不准請替補員代跑。

第五章　選擇權

第一條　兩隊先擊球之權,用拈鬮法決定之。

第六章　好球與壞球

第一條　擲手擲出之球,並無不合規則之處,而能從本壘上任何部份穿過,且高於擊手之膝,低於擊手之肩者,謂之「好球。」否則謂之「壞球。」擊手膝肩之高低,以假定其立直時者爲標準。

第七章　擲手犯規

第一條　擲手已開始擺動,作擲球之準備,而結果並不擲出者,或棒球在手,作無意識之延誤,爲時過久者,均爲「擲手犯規。」「擲手犯規」時,跑壘員得前進一壘。

(註)如擲手在擲球區內將臂擺動,或作其他舉動,顯爲擲球動作之開始,而結果並不擲出者,謂之「擲手犯規」。

第八章　違例球

第一條　擲手違犯下列各例而擲出之球,謂之「違例球。」

(一)擲手身軀之任何部份越出擲球區者。

(二)擲手擲球時,未將單足或雙足踏於十八吋線上者(戶內游戲時不以雙足同立於底線上。)

(三)擲時向前跑一步以上者。

(四)擲時臂之擺動不與身軀成並行線者。

擲手擲「違例球」時,擊手及跑壘員均得前進一壘。

第九章　死球

第一條　擲手擲出之球適中擊手身軀,卽成死球,但擊手不能因此而上一壘。如擊手故意用身軀擋礙擲出之「好球」,應作一「擊」論。如在第三「擊」時發生此種情事,擊手卽爲「出局,」而跑壘員在此時不得跑壘。

第十章　比賽停止

第一條　如遇下列各種情形,比賽卽應停止,至擲手在擲球區內得球時,始行恢復。

(一)成違例擊時。

(三)界外高球未正式接得時。

(三)成死球時。

(四)跑壘被好球擊中而出局時。

(註)除擲手外,其他球員得球而立入擲球區內,仍不生效力。

第十一章　阻礙球

第一條　傳擲或擊出之球,而非球員所接得或阻止時,成爲「阻礙球。」

第二條　成「阻礙球」，時跑壘員得盡量跑壘，而無被殺出局之虞，直至球回入場內，被擲手在擲球區內所得爲止。

第三條　成「阻礙球」時，若球被非球員所得，並不放落，或將球擲或踢至他處，致場員不能獲得者，裁判員應宜告「停止進行，」令各跑壘員就宜告時所已佔得之壘上停止，至球回入場內，被擲手在擲球區內獲得爲止。

第四條　比賽時有特訂之場規，對於合法之擊球，或傳擲之時，球若落入觀衆人羣以內，得前進幾壘，各有規定者，則本章第二三條，不生效力。

第十二章　得分

第一條　凡跑壘員在第三人出局前，能按各壘之次序，逐一觸踏，終能回觸本壘，而並無犯規之處者，均得一分。但遇第三人被迫出局，或未達第一壘前卽被殺出局者，此時跑壘員雖能安全返回本壘，仍作無效，不給分數。

第十三章　界內球與界外球

第一條　擊出之球，若落於界線上或界線內者，謂之「界內球，」作爲有效。球之是否落於界線上或界線內，以球第一次與地面或場員接觸時之地位爲標準，此後滾動之方向地位，不生影響。

第二條　擊出之球，先落於界線外者，則不論其此後滾入界線內與否，均成「界外球。」

第十四章　擊

第一條　凡遇下列情形，均稱謂一「擊。」

(一)擊手迎擊擲來之球，而並未擊中者。

(二)擲手擲一「好球，」而擊手未加迎擊者。

(三)擊成「界外球」或「界外低球，」而未被場員接住者，但擊手已有二「擊」時不計。

(四)擲手擲一「好球，」而擊手故意加以阻礙者。

(五)界外低球被接手立在接球區內接住者。

(註)擊成界外低球（被接手接住者）或界外低球從接手身上彈出，而被任何場員接得時，跑壘員得以球與接手身體觸着之後，開始跑壘，且所跑壘數，視各人能力所能達，並無限制。但接手或場員並不接球時，則跑壘員應還至原壘，不得前進。

界外低球，乃擊手擊出之球，飛向界外，而其高度不過擊手之頭項者。

第十五章　違例擊

第一條　擊手擊球時，其身體之任何部份，觸及擊球區外之地面者，成爲「違例擊。」

(註)本條僅適用於擊得「界內球」時。

第十六章　擊手出局

第一條　凡遇下列情形，擊手卽應出局。

(一)擊手不按擊球次序擊球，而在此種錯誤未發覺前，已擊得一「界內球」或已到達第一壘者。但本條規則，在擲手已向其次一人擲球前，未經宣告其「出局」者，不生效力。

(二)裁判員宣告擊手登場後一分鐘內，該擊手尚不就位者。

(三)擊手擊成「界外球，」而該球在未落地或觸及其他物件前卽被場員接住者。

(四)擊球時成爲「違例擊」者。

(五)擊手並不誠實擊球，而意在阻礙接手之接球，或故意阻撓擲來之球者。

(註)如擊手有阻礙接手接球之行爲時，跑壘員不得前進。

(六)除已有二人出局時外，第一壘已有跑壘員佔據，而擊手被宣告三「擊」者。

(七)○背第十五章之規定者。

(八)第三「擊」時用觸擊法，而結果成「界外球」者。

(九)第三「擊」時，擊手本身被球觸及者。

(註)擊手已有二「擊」而再擊時成「界外球，」且在球未着地前先觸擊手之身軀任何部份者，該擊手卽應出局。

(十)擊成內場高球者。在第二人出局前，擊手擊一高球，（並非平直之球，）爲內場員所能應付者，謂之內場高球。如遇此種情形，裁判員應於球擊出後，立卽宣告其屬內場或外場。

第十七章　跑壘員

第一條　如遇下列情形，擊手卽變成跑壘員。

(一)擊得「場內球」後。

(二)裁判員宣告四「球」時。

(三)裁判員宣告三「擊」時。

(四)裁判員宣告擲手所擲者爲「違例球」時。

第十八章　跑壘員觸壘

第一條　跑壘員前進時，應按一二三及本壘之次序，逐一觸踏，但遇裁判員命令返歸原處時，得直接回至其原佔之壘上。

第十九章　安全進壘

第一條 遇下列情形時，跑壘員得安全進一壘，而無被殺出局之虞。

(一)倘係擊手時，裁判員宣告四「球」者。

(二)裁判員宣告四「球」而令擊手安全進壘時，原在壘之跑壘員不得不移讓一壘，以容擊手者。

(三)裁判員宣告「擲手犯規」或「違例球」時。

(註)擊手僅得於宣告「違例球」時進至一壘，「擲手犯規」時不生效力。

(四)如擲手所擲之球，接手發生失誤或漏接時，跑壘員得乘機前進，但以一壘爲限，且非安全進壘，惟在第三「擊」或第四「球」時，則前進壘數，並無限止，視跑壘員能力之所及。

(五)遇命令返歸原處，而擲手不予充分時間履行者。

(六)遇擊出之「場內球」，被在場內之裁判員之身體或衣服所阻擋者。

(七)跑壘時被對隊任何球員所阻礙者。但球在該球員手內時，不在此例。

(八)倘係擊手時，擲手擲「違例球」者。

(九)「場內高球」或「場外高球」被接住時，跑壘員得乘機前進，但須在球接住後離壘，方爲有效，且非安全進壘。

(十)接手欲截止跑壘員，而傳擲之球，擊中裁判員之身體或衣服者。

第二十章 跑壘員離壘

第一條 擲手持球立於擲球區內時，跑壘員不得離開其所佔之壘。

第二條 擲手擲球時，球尚未脫手以前，跑壘員不得離壘，違者裁判員得令其返歸原處。如跑壘員於球未脫手前離壘前進，而其所離之壘已被另一跑壘員合法佔領時，該先離之跑壘員應即出局。

第三條 跑壘員在擲手準備擲球時，應留駐於其原佔之壘上。離壘過早，於該次跑壘時，有被殺出局之危險。裁判員對於離壘過早者，應待該跑壘員已達次壘，或已被殺出局以後，始行宣告其判決。

第二十一章 跑壘員返壘

第一條 跑壘員遇下列情形時，應返歸其原駐之壘上，而返壘時並無被殺出局之危險。

(一)裁判員宣告「界外球」，結果並未被場員接住時。

(二)裁判員宣告「違例擊」時。

(三)裁判員宣告「死球」時。

(四)跑壘員因離壘過早而由裁判員命令返壘時。

(註)在同一局內，按擊球之次序，其前一名跑壘員並未出局時，後者若先彼進入本壘，仍不能作爲得分。但遇第二十二章第一條之情形時，不在此限。

第二十二章 跑壘員出局

第一條 倘係擊手時，擊得一好球，而該球在未落地前即被場員接得者。

第二條 對其自己已擊出之球，加以阻礙或蹴踢者。

(註)擊出之球觸及地上或其他人物而彈回擊手身上者，不作出局論。

第三條 第三擊時球未觸任何物件或落地之前，即被接得者。

第四條 三擊後或擊得一好球後，未達到第一壘前，被場員將球觸着者（球須握在場員手內。）

第五條 三擊後或擊得一好球後，未達到第一壘前，球已緊握在場員手內，且該場員身體之一部份與第一壘接觸者。

第六條 自一壘跑至二壘，或自二壘跑至三壘，或自三壘跑回本壘時，跑壘員如因欲避免被場員用球觸殺，而跑出各壘間直線外三呎者。但遇場員正在跑壘員所跑路線上接球，發生障礙時，跑壘員雖跑出三呎以外，不得判作出局。

第七條 場員設法接取擊出之球時，跑壘員未能避免阻礙其動作，或加以任何阻礙者。跑壘員故意阻撓場員傳擲之球者。

第八條 比賽進行中，跑壘員除其身體之任何部份，與其應佔之壘相接觸者外，被場員將球觸着，而觸着後球仍握在場員手內，並未脫落者。但在跑入第一壘時，係屬例外，此時跑壘員於觸踏第一壘後，得順勢衝過，然後立即回歸該壘，而無出局之虞，已回至該壘後，則與其他各壘同，離壘被觸，即爲出局。如衝過第一壘後，跑壘員欲繼續前進至第二壘，而不立即回歸一壘，即失去其安全之保障，得按本條第一段施行。

第九條 擊出之「界內」或「界外」高球，被場員在未落地前接得，如跑壘員在球未接得前離壘，而在其未返歸原壘前，該球已握於身觸該壘之場員手內，或場員雖不觸壘，而直接將球觸着跑壘員者。

第十條 跑壘員被擊出之好球所擊中，而該球尚未被任何場員接觸過，或觸着任何物件者。但跑壘員仍與其應佔之壘保持接觸時，被此種球擊着，不作出局論，且此時除因擊

手上壘而必須遞進者外，不得跑壘，其因此遞進而入本壘者，亦不得記分。

第十一條　跑壘時不按次序遍觸各壘，而被持球之場員按進入第一壘時之規定觸踏其未曾觸過之壘上者。

第十二條　第三壘之指導員，在第三壘上與跑壘員接觸或加以扶助，或跑壘員經過第三壘而向本壘前進時，指導員與其接觸或加以扶助者。

（註）如擊手擊一高球，不論其爲界內或界外，而在進入第一壘時，該球尚未落地或觸及任何人物前，適中擊手自身者，擊手卽爲出局，且此時各跑壘員一概不得前進。

第二十三章　回歸一壘之方向

第一條　跑壘員衝過第一壘後，回歸該壘之時，得向任何方向轉回。

第二十四章　跑壘員之安全

第一條　跑壘員身體之任何部份與壘或着之法定區域接觸者，或已觸着本壘或其法定區域者，均得安全之保障。女子遊戲時，不准用滑壘之方法，若跑壘員有意滑壘，得判令出局。

第二十五章　指導規則

第一條　指導員專爲指導跑壘員而設，故其指導之對像，僅限於跑壘員，而指導之內容，亦僅限於跑壘之要義。

第二條　各壘上尚無跑壘員時，指導員不得出場。如一壘有跑壘員時，只准有指導員一人，兩壘以上有跑壘員時，指導員仍不得多於二人。

第三條　在距離第一第三兩外壘四呎之處，向本壘方面，各劃一綫長四呎，謂之指導區，指導員指導時，必須立於此綫之後四呎範圍以內，不得隨處亂立。

第二十六章　擲手須知

第一條　跑壘員受命返歸原壘時，擲手應作相當時間之等待，俾跑壘員得到達其原跑，違者裁判員得予跑壘員進一壘之權利。

第二十七章　比賽與暫停

第一條　司球裁判員見規定比賽時間已屆，應卽宣告「比賽開始，」兩隊聞其宣告，亦應立卽實行開始其比賽。當裁判員宣告「暫停」時，比賽應立卽停止，至裁判員重行宣告「比賽開始」爲止，在「暫停」期間，不得有出局，跑壘或得分。除裁判員本人或球員發生意外情事時，裁判員不宜遽行宣告「暫停」（如外場員發生意外情事時，應待球已傳至擲手手內而立於擲手區內時，始行宣告「暫停。」）

第二條　比賽中不得因細故而宣告「暫停。」因球員與裁判員爭論其判決而致比賽停止，認爲大背規則之原意，裁判員應嚴予拒絕。

第三條　球員爲犯規則，受裁判員之儆告，而仍悍然不顧者，裁判員得酌量情形，取消其比賽資格，但因此而至該隊球員不足十人（或九人）時，仍得選用他人補充之。

六　排球規則

第一章　比賽細則

第一條　比賽前，應由二隊隊長拈鬮，拈得勝鬮者，有請求先發球或選定本區之權。

第二條　比賽開始時，應由先發球之一隊，按發球次序，令其第一人將球用單手（張開或握拳均可）從網上擊入對區。發球前發球者應雙足立定於端線之後（卽較端線略更遠之處）自立定後起，至手將球擊着時止，發球者之雙足，不得越過端線之前。該球員得繼續發球，至裁判員宣告「失敗」時爲止。此時應改由對隊發球次序中之第一人發球。

（註）如端線外無充分之空地，而致發球者之動作不能開展時，應在端線內適當之距離處，另劃一發球線。

第三條　每局之中，雙方應於宣告「失敗」後，交替發球。

第四條　球員每次發球，准有一次失誤，如連續失誤二次，卽爲失敗，而其對隊乃得一分。

第五條　前局失敗之一隊，於次局開始時有先發球之權利。換局後兩隊首先發球之球員，應爲發球次序中前局最後發球者之次一人，換言之，卽每場比賽中，各隊之發球次序，應自始至終，繼續不斷。

第六條　各局之中，如任何一隊所得分數滿十一分時，雙方應交換場區，

（註）一局終了時，雙方不再交換場區。

第七條　球員得用臂部以上肢體之任何部份擊球，而球擊出之方向，并無限制。

第八條　除發球外，球觸網之上邊而仍落入對區以內者，應繼續比賽。

第九條　除發球外，球入網時得挽救之，但球員不得與網接觸。

第十條　雙方還球過網，以觸擊三次為限，但球被擊入網內時，得多擊一次，故最大限度不得多於四擊。

第十一條　球在對區之內，而比賽仍在進行時，本隊球員不得與球接觸，但擊球後，球員之手順勢隨球過網，不為犯規。

第十二條　比賽正在進行時，球員不得觸及對隊球員，或有其他阻礙對隊之動作。

第二章　得分及失敗

第一條　雙方球員之任何一人，有違犯下列各項者，則其對隊應得一分；如發球隊之任何球員有違犯者，應同時宣告該隊為「失敗」。

一　連續失誤二次；

二　使球出界，或將球從網下擊入對區；

三　接球或持球，但雙方球員同時將球夾持，應成死球，而合重發，不得判作得分或失敗；

四　連擊；

五　以臂部以下之肢體或衣服觸球；

六　利用他人或物件之助力而躍起擊球；

六　除第七章第十條之規定外，於還球過前網已經拍擊三次，而再擊球；

(註)如雙方球員同時擊球而未夾持者，球落於其隊區內，則應認其對隊為最後觸球者，某隊即有再擊三次之權利。

八　除成死球時外，無論何時，球員之軀幹或衣服與網接觸，但球被擊入網內，致網觸對區之球員者，不得判該球員為觸網，而比賽仍應繼續進行；

九　球在對區以內，而比賽正在進行時，與球接觸；

(註)如球員救球時從網上或網下伸過對區，或有一足踏入對區，而並無妨害者，不得認為犯規。

十　用任何方式阻礙對隊之進行；

十一　受場外任何人員之切實指導；

十二　未得裁判員之允許而離場；

十三　專意延誤比賽之進行；

十四　替補手續不合。

第二條　非同隊之球員同時犯規，成為雙方犯規，雙方犯規時，應令重發。

(註)球員在網邊擊球時犯規，而在該次擊球時，對隊球員亦有犯規者，則雖二人之犯規不在同時發生，仍作雙方犯規論。

第三條　球員不按發球次序發球，一經發覺，即應宣告「失敗」；如此項錯誤在繼其後之對方球員尚未發球前察出，該球員該次發球時所得分數，應作無效，因此錯誤而失去發球機會之球員，不得於下次輪及該隊發球時補發，而應恢復其原定次序，由其次一人發球。

第三章　暫停

第一條　惟裁判員得令比賽「暫停」，且在裁判員鳴笛宣告以前，比賽應照常進行，惟球員替補之時，始准「暫停」，且暫停之時間，僅限一分鐘。

第二條　每場比賽中每二局完畢後，得予以三分鐘之休息時間。

第四章　球員替補員及指導員之行為

第一條　球員之有下列行為，或極不道德之舉動者，裁判員有權加以敬告，或宣告「失敗」或「得分」，或取消該球員在該局或該場中繼續比賽之資格：

一　對於職員之判決屢生爭論者；

二　直接或間接對職員作毀謗之言論者；

三　對職員作侮辱之行為，或有影響職員判決之舉動者；

四　直接或間接對其對隊球員作毀辱之言論或批評其個人者。（替補員及指導員同。）

被取消資格之球員，得由替補員代之（參閱第四章第一第二兩條。）

五　比賽進行中，各隊之指導員職員或替補員，不准在場外指導其球隊。（參閱第八章第一條第十一項）

第五章　棄權

第一條　任何球隊，不按裁判員之命令執行，而拒絕比賽者，則其全局或全場應作棄權論。

(註)逾規定比賽開始時間十五分鐘不到場者，即可作為棄權，但主管委員會認遲到之原因非該隊能力所能避免者不在此例。

第六章　比賽中止

第一條　如因天黑天雨或其他關係，比賽決難繼續時，裁判員有宣告比賽中止之權，至補賽之時，中止前雙方已得之分數，仍作有效，比賽應繼其原有之比分而起。

七　游泳規則

第一章　比賽通則

第一條　運動員橫游或有其他情形，阻礙他運動員之進行者，應取消其資格，如此項犯規出於故意者，裁判員並應報

告其主管單位，

第二條　運動員因他運動員之犯規，而失去其優勝之機會者，裁判員有權使該運動員參加次週比賽，如在決賽時發生此等情事，亦得合行重賽。

第三條　轉身之時，運動員必須用一手或雙手抵觸池端之牆（仰泳及俯泳，按第八第九兩章之規定執行。）

第四條　比賽中，運動員停立於池底而不走動者，不作犯規論。

第五條　運動員之能按規游畢全程者，方有給予優勝。名次之權利。

第二章　俯泳

第一條　雙手必須同向前推，並於同時收回。

第二條　胸部必須正對水面，兩肩與水面在同一平面上

第三條　雙足必須同向前提，雙膝同時屈伸，屈時向兩旁分開，而雙足仍合攏，成一圓形之伸縮動作。

第四條　轉身或終了時，必須用雙手同時抵觸池端或終點線。

第五條　比賽中雜用他種游法者，應取消資格。

第三章　仰泳

第一條　運動員在出發時應面對出發點，排列於水中，各以雙手置於池端上。

第二條　放槍後，應向後推開，背對水面，游畢全程。

第三條　至池端轉身時，必須先用隻手或雙手觸牆，然後方可推開。

第四章　入水比賽

第一條　入水比賽，分正式及自選二種，正式者規定爲跑動正面入水，（平手或燕飛）反身入水，跑動向前屈體入水，及向後屈體入水四種。除此四種正式項目爲必須比賽者外，尙須另行於下列表內自選四種。

第二條　並手向前入水兼轉體。

	立定	跑動
一　向前跳躍半轉體反身入水。	一·五	一·六
二　向前跳躍全轉體入水。	一·八	一·八
並手反身入水兼轉體。		
三　向後跳躍正身入水（半轉體）。	一·四	
四　向後跳躍反身入水（全轉體）。	一·九	
向前翻騰		
五　向前翻騰。	一·五	一·五
六　向前翻騰一周半。	一·九	一·八
七　向前翻騰兼半轉體。	一·七	一·七
八　向前翻騰一周半兼半轉體。	二·二	二·二
九　向前雙翻騰。		二·二
十　向後跳躍向前翻騰。	一·九	
十一　向後跳躍向前翻騰一周半。	二·〇	
向後翻騰		
十二　向前跳躍向後半翻騰。	一·九	二·〇
十三　向後翻騰。	一·五	
十四　向後翻騰一周半。	二·二	
十五　向後雙翻騰。	二·〇	
十六　向前跳躍向後翻騰。	一·七	一·九
十七　轉體向後翻騰一周半。	二·一	
十八　向前跳躍，向後翻騰兼半轉體。	一·七	一·七
向前屈體入水兼轉體。		
十九　向前屈體入水兼半轉體。	一·八	一·九
二十　向前屈體入水兼全轉體。	二·二	二·二
向後屈體入水兼轉體。		
二十一　向後屈轉入水兼半轉體。	一·九	
二十二　向後屈體入水兼全轉體。	二·二	
倒立入水。		
二十三　倒立入水。	一·二	
手躍入水。		
二十四　手躍翻騰入水。	一·六	一·六

第三條　入水跳板，正式應長至少十二呎，至多十三呎，應闊二十吋，至少伸出池邊二呎，板面高於水面至少二呎六吋，至多四呎，板之支點，離板之活端至少有全板三分之一長。

（註）按經驗之結果，跳板以下述之製法最爲適宜，用二吋厚四吋闊十二呎或十三呎長之直紋槐木五塊，及二吋厚四吋闊之短板，縱橫釘合，每塊相距三吋，於離跳板活端三分之一處，適成凹點，以安支座，其餘三分之二，則用二吋厚六吋闊之短板，均分釘之，跳板之定端應脊於地板上，而支點處卽不必釘住，板上以鄉皮要墊，較橡皮爲佳。

第四條　入水比賽時水深至少二米。

第五條　屈身入水時，賽員落水之點，當在離跳板端六呎以內之水面，爲裁判員易於判決起見，應於池底離跳板端六呎處劃一界線，如賽員落出六呎以外者爲劣等。

第六條　賽員應於未賽前，將自選之入水法列表呈交裁判員，交出後，卽不得更改，每一賽員，不得作二種同樣入水法。

第七條　賽員於作頭先身隨之入水法時，應以手先入水。

時事日誌

民國二十二年（一九三三年）

九月十一日

◉平軍分會商定各軍縮編辦法，每連裁汰三十人，各軍師一律辦理。

◉吉鴻昌方振武仍不就範，吉並在獨石口設總指揮部。

◉陳濟棠李宗仁商定抽調粵桂軍各一師入閩應援。

◉全國經濟委會主任秦汾，謂該會經廬山會議商定將擴大組織，統制全國經濟設計事宜。

◉黃河水災救濟會總辦事處決設上海。

◉劉湘電京，川邊震災慘烈，為近百年所未有。

◉黔省請撥棉麥借款，發展產業及公路。

◉美日議請英國參加新海軍會議，修改華府、倫敦條約。

◉本屆國聯大會定九月二十五日開會。

◉伊拉克新王迦齊・第一繼續親英政策，舊閣重加任命。

◉奧總理杜爾斐斯宣佈獨裁政治，反對左右極端之恐怖主義。

同　十二日

◉東北將領王以哲，何柱國等詳商裁編辦法，先實行汰弱留強。

◉行政院通過任顏惠慶，顧維鈞，郭泰祺為出席十四屆國聯大會代表，劉崇傑為駐德兼駐奧公使，劉文島為駐意公使。

◉李杜中止入新，所部將由中央改編。

◉羅文幹九日赴吐魯番視察，本日返迪化，結果甚圓滿。

◉安川勦赤會議在成都劉湘行營舉行，定十五日前動員。

◉西南執委會商向中常會提議緩開五全大會。

◉黃河水利委員會準備提前舉辦堵口工程。

◉實部指派徐廷烈為荷屬東印度商務委員。

◉日否認英美日三強新海軍會議。

◉古巴新閣成立，局勢依然黯淡。

同　十三日

◉峽陽洋口等處，赤匪繼續西退，延平圍解，四郊無敵蹤。

◉平軍分會正式通過裁軍減餉方案。

◉中政會決議黃河水利會得酌設辦事處或工程處。

◉劉瑞恆、周象賢、席德炯等乘飛機到濟南，勘察黃河水災。

◉汪行政院長向中政會報告兩要案（一）全國經濟委員會變更組織（二）棉麥借款擬定支配辦法。

◉監院彈劾蘇省主席顧祝同案應移付懲戒，已呈國府。

◉趙登禹師克復沽源。

◉法前總赫理歐返抵巴黎，拒絕發表演說。

◉日政府決定應付國聯方針，電伊藤等監視各國行動。

同　十四日

◉日方對趙部進駐沽源發警告書，要求撤退張北龍關以四。

◉汪行政院長接見日使有吉明，俄使鮑格莫洛夫。

◉五中全會延期問題，中常會決議下屆常會決定。

◉李儀祉到津視察冀省水災。

◎西路剿匪軍費，蔣委員長電覆何鍵，望在湘設法統籌。

◎平軍分會昨通過檢查戰後華北各軍案，已着手進行，派定侯成，汪鎬基，鄒作華三人爲檢查專員，定十月一日開始。

◎劉瑞恆等由濟飛汴，沿途各縣均經視察。

◎蘇省府呈行政院請撥棉麥借款整理墾植專區。

◎實部商請財部修改關稅，以符保護原則。

◎日內田康哉外相辭職，前駐俄大使廣田弘毅繼任。

◎希臘與土耳其友好合作條約簽字。

◎甘地依允暫定非武力反抗。

◎本日爲『藍鷹』節日，紐約舉行經濟復興大游行。

同　十五日

◎閩江上流共匪，經十九路軍總攻後，已成零股。

◎宋哲元返平，與何應欽商日方對察提出警告事。

◎閻錫山決實行晉綏軍縮編；步兵本日起開始點驗。

◎胡匪老耗子股受石友三招撫，擬假道撫寧赴玉田，于學忠已去電阻止通過。

◎馬占山抵平，擬派員赴察新慰勞本人部隊。

◎蔣令前方切實封鎖匪區，不得藉此舞弊。

◎鐵部召集之各路聯運會議閉幕，議決聯運運價按程遞減辦法。

◎實部召集之兩淮墾務討論會議開幕。

◎勘察黃河水災專員劉瑞恆等返京。劉云決於開封濟南兩處設黃河水利會辦事處，主持工賑事宜。

◎蘇省府制止豐沛兩縣開閘堵塞大沙河。

◎古巴新政府宣佈狄克推多制，軍官仍頑抗如故。

◎德外長牛賴賓闡明對軍縮態度，志在保持獨立與安全。

同　十六日

◎方振武決離軍放洋，請宋哲元籌旅費，宋約方到張晤面。

◎閩北共匪受嚴緊包圍，共首已下總退却令。

◎國府主席林森由滬返京。

◎汪精衞孫科到滬，與宋子文會談政務。

◎魯省主席韓復榘出發視察沿海各地。

同　十七日

◎行政院已分令各國庚款委員會，定十月二十日召開會議。

◎汪精衞返京，談擴大全國經委會事已與財宋商定。

◎羅文幹由迪啓程赴塔城巡視。

◎駐日蔣作賓公使由滬抵京，返任日期未定。

◎長城沿邊，股匪向人民勒索巨款，勢甚猖獗。

◎古巴結統桑馬丁下令保護美僑，解散各政黨。

◎奧新閣舉行大會，對德奧問題，政見歧異。

◎愛爾蘭藍衫黨遊行，開始作統一黨之宣傳。

同　十八日

◎中央及各省市舉行九一八國難二週年紀念。

◎方邵赤匪十六夜竄浙邊境，十七陷開化縣城，本日經保安隊協同邢師進勦，已告收復。

◎方吉與湯玉麟，劉桂堂等聯合，察東情勢，驟趨複雜。

◎蔣作賓謁汪院長，請示返日復任事。

◎中央舉行重要會議，討論華北事件及黨務外交等問題。

◎察省委德旺曾同蒙古王公多人，籲請內蒙自治。

◎贛省府通過玉萍路公債條例。

◎粵實行開征洋米稅，米價暴漲，米糧業同行請免征。

◎英法在巴黎舉行軍縮問題會談，傳印象良好。

◎波蘭與但澤簽訂關於港埠應用及僑民待遇二重要協定。

◎日廣田外相對華外交將拋棄靜觀主義，採取積極政策。

◎美國棉業界請羅斯福總統實行通貨膨脹。

同　十九日

◎汪政院決議任蔣鼎文爲贛、粵、閩、湘、鄂五省勦匪北路總指揮，上海市長吳鐵城兼任淞滬警備司令。

◎宋子文向行政會議提出墾植兩淮鹽區案。

◎贛南崇仁經第四軍與匪鏖戰一晝夜，已告克復。

◎西南政會通過徵收洋米進口特稅。

◎黃河水災救濟會常會，指定曾鎔甫爲總辦事處兼總務組主任，其餘各組主任，秦汾財務，席德炯災賑，周象賢工賑，劉瑞恆衞生。

◎黃紹雄南下到漢，赴贛謁蔣，報告北上視察經過。

◎蒙藏會討論內蒙自治問題，認爲未到時機。

◎日暗殺犬養案，陸軍兇手十一人判刑，各處徒刑四年。

◎美財部令增加燈泡與橡膠底鞋進口稅，防日貨傾銷。

◎美政府正式發表任穆爾爲副國務卿。

同　二十日

◎方振武部包圍懷柔縣城，平密交通斷絕。

◎閩勦赤軍連日克復七星灘，玉屏山等要隘。

◎汪院長接見法使韋禮敦，會談越南商約問題。

◎中政會修正通過全國經濟委員會組織條例，交立法院審議。

◎粵飛機隊大檢閱，參加飛機七十餘架。

◉司法行政部重申刑訊禁令。

◉開化城克復後，秩序恢復。

◉古巴叛軍蠭起，桑丁馬總統地位動搖，美續派艦護僑。

◉英美對於國際監督軍備問題成立紳士協定。

◉英國重視軍縮，閣議決定派西門赴日內瓦。

同　二十一日

◉平軍分會開會討論派隊堵截方吉部隊南竄事。

◉本當局派殷桐赴日使館與柴山武官商方部入侵懷柔應付辦法。

◉灤東老耗子匪部攻陷撫寧城，焚殺極慘。

◉十九路軍擊破靑州西岸問殘匪。

◉中央舉行朱執信殉國十三週紀念會。

◉交部訂定國內交際電報減收報費辦法。

◉實次郭春濤對俄貿易國營機關計劃擱淺。

◉交長朱家驊與雲南省府電商渝黔滇航空綫。

◉財實兩部擬設機關指導美棉運銷。

◉蔣委員長令豫鄂皖籌辦特種教育，應地制宜，不拘部章。、

◉德國最高法院開審國會縱火案。

◉奧國「鐵腕總理」杜爾夫斯組成新內閣，將厲行獨裁政治。

◉僞滿洲國變更中東路行政，蘇俄對日提抗議。

◉埃及內閣總辭職。

同　二十二日

◉立法院通過全國經濟委員會組織條例。

◉日方通知殷同，允對懷柔方軍提出警告。

◉日方派員赴懷柔，限方軍於二十六晚離開該地，否則卽派兵進攻。

◉宋哲元返張垣，談察東勦匪暫停進行，宣撫內蒙，中央業已派員前往。

◉蔣委員長抵南昌，設匪區黨務處，訓練備任匪區善後黨員。

◉川軍決一星期內，圍攻川北赤匪。

◉兩淮鹽墾會議決定兩淮墾殖事項歸併全國經委會。

◉盛世才銑日電京報告，新疆督署衞隊譁變未成。

◉黃河水利會定二十五日在汴開首次會議。

◉國聯行政院會議開幕，我國顧維鈞代表出席。

◉巴黎英、法、美軍縮談話，獲有切實進步，告一段落。

◉德政府公佈明日起對限止德貨進口各國施報復計劃。

◉法俄開始在巴黎談判商約。

◉美政府對美俄復交問題已在考慮中。

同　二十三日

◉方吉等計劃三路襲北平。牛欄山被方部佔據。

◉日機飛平，散放警告方振武軍傳單。

◉灤東匪勢披猖，冀省府抽編保安隊，正與日方商洽進勦。

◉藏軍進犯靑康，金沙江沿岸已有軍事行動。

◉新省馬仲英盛世才衝突，形勢嚴重，新綏交通中斷。

◉全國經委員在積極籌備中，下月一日可正式成立。

◉陳炯明二十一夜逝世，本日大殮。

◉國聯行政院核准與我技術合作案。

◉英、印、日通商交涉在西姆拉舉行預備會商。

◉英代表西門開始與德接洽軍縮，雙方均表示不滿。

同　二十四日

◉方吉大部陸續開入懷柔，灤東石友三等近亦祕密活動甚力，華北形勢嚴重。

◉馬仲英有犯迪化企圖，羅文幹嚴電制止。

◉財部對各省財政決定劃區派專員考察。

◉黃河水利會委員長李儀祉及王應榆等赴汴出席會議。

◉中央決遴派大員入蒙宣慰惟人選未定

◉蔣委員長頒發救濟民衆綱要。

◉羅文幹抵塞米巴拉敦斯克。

◉僞滿扣留中東路俄職員，俄駐哈總領提出嚴重抗議。

同　二十五日

◉方吉等部連日向牛欄山一帶移動，已決定擾亂平津計劃，自稱討賊救民軍，方吉分任左右縱隊。

◉撫寧城昨夜被匪攻陷，縣長劉與沛逃昌黎。

◉黃河水利會各委員在汴宣誓就職。

◉西南執部討論時局問題多謂西南政治主張，應速決定。

◉黔猶國才等呈請中央，派員入黔放賑。

◉國聯第十四屆常會開幕，南非代華特當選主席，決定成立三種委員會，分別開會。

◉古巴共黨勢力滋長，美陸戰隊登陸。

◉西姆拉印日通商會議開幕。

原文献残缺